

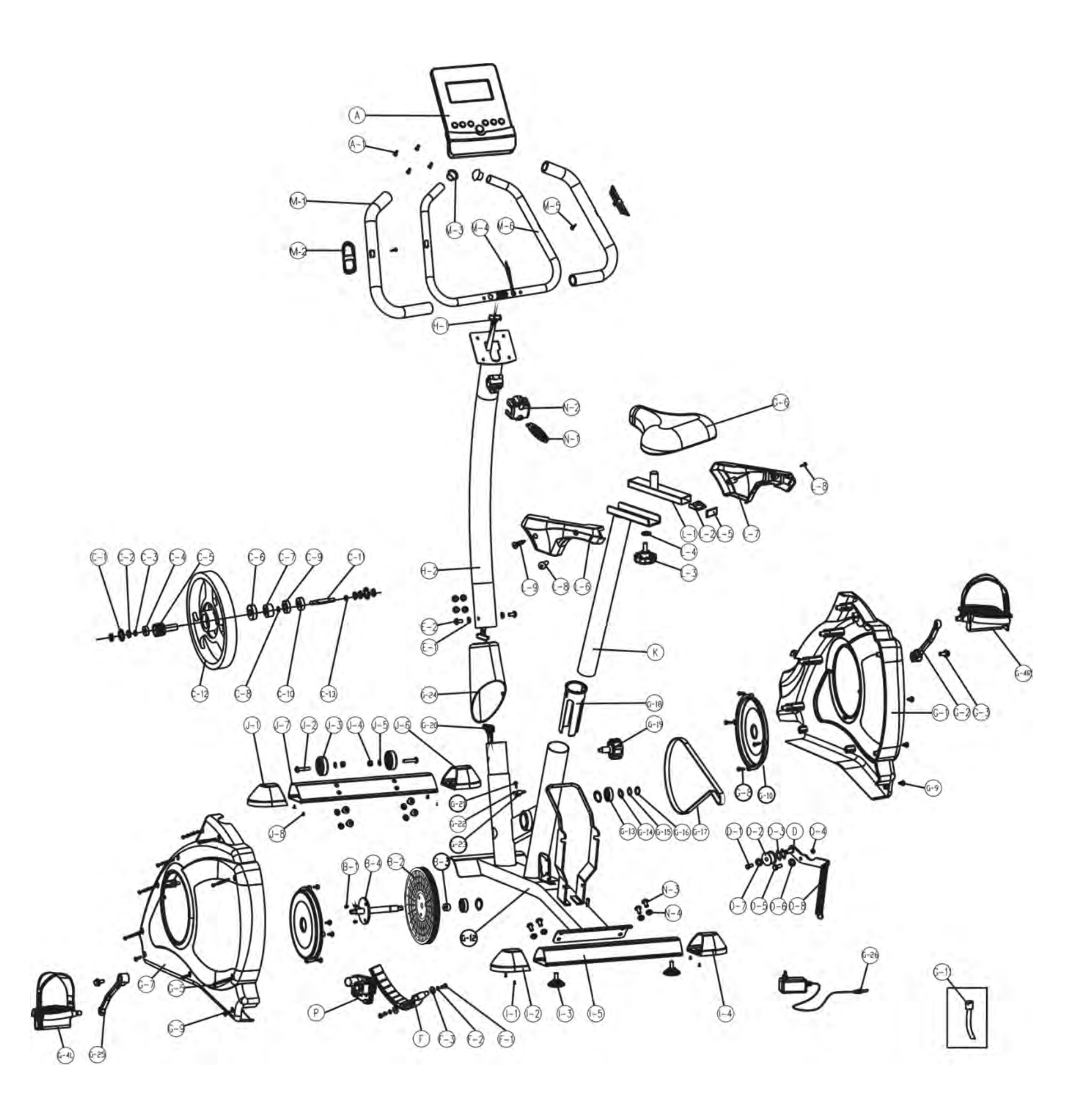
ERGOMETER
CARDIOBIKE ULISSES



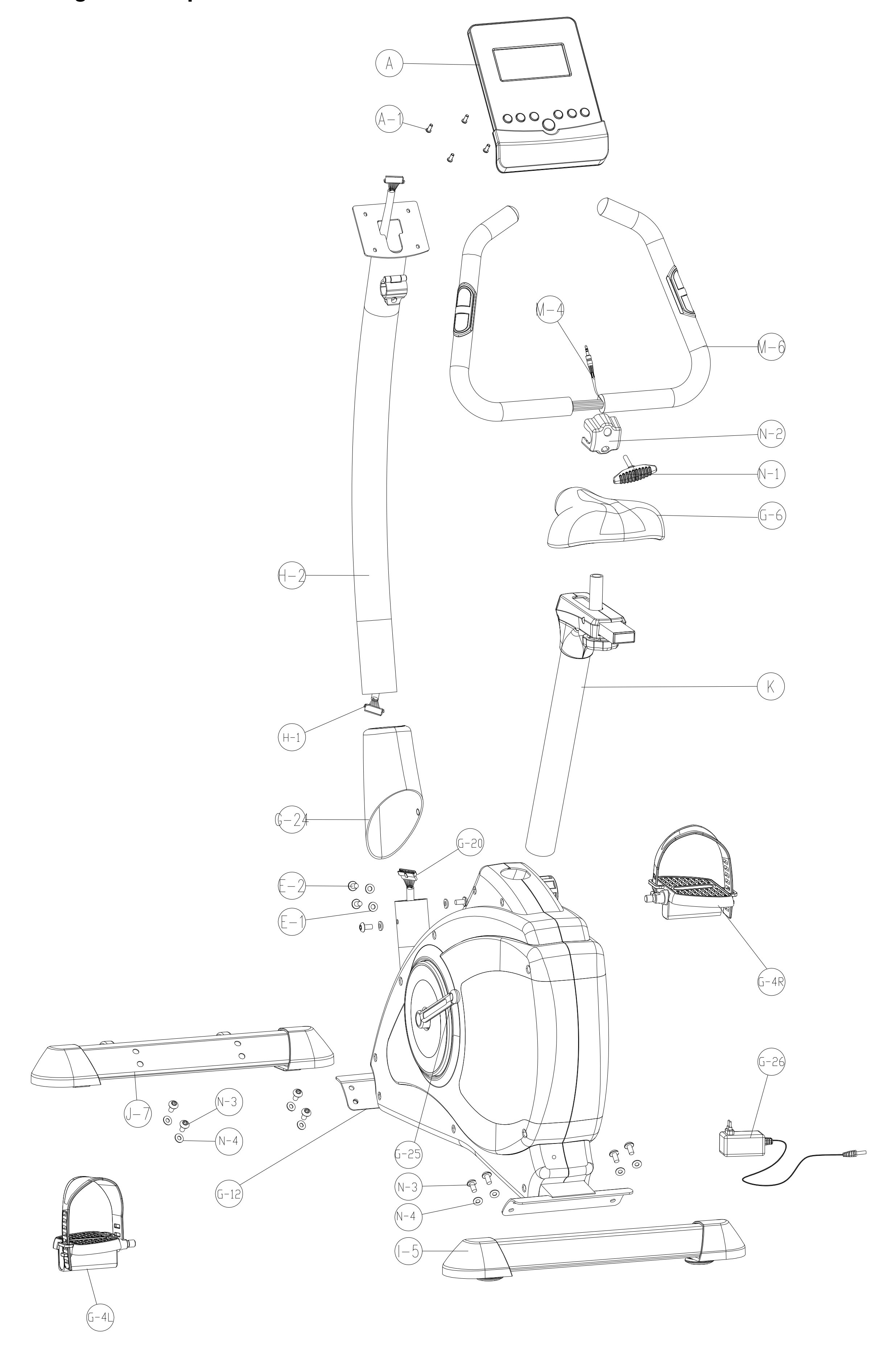
SPECIAL EDITION JOEY KELLY

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE

Explosionszeichnung
Explosion drawing

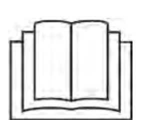


Aufbauzeichnung
Drawing for set-up



Inhalt





WICHTIGE HINWEISE !
UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung - insbesondere die Sicherheitshinweise - sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel benutzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt und erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie vor dem Gebrauch mit Ihrem Arzt.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungs-Intensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

Sicherheitshinweise

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.

- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.

- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.

- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition, z.B. bei der Sattelstütze.

- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !

Gebrauch und Funktion

Dieser Ergometer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.
Weiterhin dient dieses Trainingsgerät in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Es ist ausschließlich für den Heimbereich geeignet.

Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.
Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät. Es besteht jedoch die Möglichkeit in einem wattkontrollierten Automatikmodus (Details siehe Computerbeschreibung) zu trainieren. In diesem Falle handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Training.
Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.
Bei den ersten Trainingseinheiten auf dem Gerät kann es sein, dass Ihnen die Tretbewegung etwas schwergängig erscheint. Dies liegt daran, dass der fabrikneue Keilriemen erst einmal eingefahren werden muss. Dies ist völlig normal und legt sich nach einigen Trainingseinheiten.
Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Trainingsgerät nicht genau anzeigt, so beachten Sie bitte unsere Hinweise unter „Computer-Bedienung“. Es besteht die Möglichkeit der Kalibrierung des Trainingsgerätes. Hierzu wenden Sie sich bitte an ein Labor, das für die Kalibrierung von Trainingsgeräten dieser Art akkreditiert ist. Dies ist jedoch im Normalfall nicht notwendig.
Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.

Teileliste / Werkzeugliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Material	Spezifikationen	Menge
A	**Computer**	**ABS**	**SM2581-67**	**1**
A-1	Schraube für Computer		M5x10mm	4
B	**Achsenset**			**1 Set**
B-1	Schraube		M8x12mm	3
B-2	Antriebsrad	ABS		1
B-3	Führung			1
B-4	Achse			1
C	**Schwungradset**			**1 Set**
C-1	Unterlegscheibe		ø10xø17x1T	2
C-2	Mutter		3/8“-26, 4,5T	5
C-3	Führung			1
C-4	Lager		6900RS	1
C-5	Riemenrad			1
C-6	Lager		6203RS	1
C-7	Einweglager			1
C-8	Unterlegscheibe		ø30xø34x1t	1
C-9	Lager		6003RS	1
C-10	Lager		6300RS	1
C-11	Schwungradachse		ø11,5x120L	1
C-12	Schwungrad		ø250x32W	1
C-13	Führung			1
D	**Spannrollenset**			**1 Set**
D-1	Schraube		M6xP1.0x12L	1
D-2	Spannrolle		ø24xø37x20.5mmL	1
D-3	Wellscheibe		ø10.5xø15x0.3t	2
D-4	Mutter		M8	1
D-5	Schraube		M8xP1.25x20L	1
D-6	Unterlegscheibe		ø8.5xø25x1t	1
D-7	Unterlegscheibe		ø6xø12x1t	1
D-8	Feder			**1**
E	**Schraubenset Lenkerstütze**			**1 Set**
E-1	Unterlegscheibe		ø8xø19x2T	4
E-2	Schraube		M8x16mm	4
F	**Magnetset**			**1 Set**
F-1	Schraube		M6x16mm	2
F-2	Unterlegscheibe		ø6	2
F-3	Unterlegscheibe		ø6xø13x1t	2
G-1	Hauptabdeckung, rechts	ABS		1
G-2	Tretkurbel, rechts			1
G-3	Schraube		M8x20mm	2
G-4 L/R	Pedalset (je 1 Pedal re. & li.)	PP		1 Set

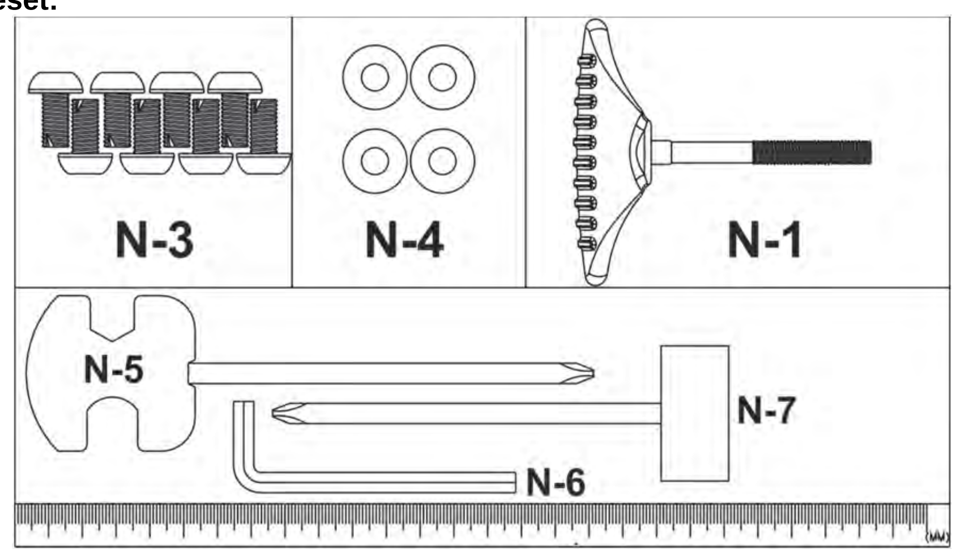
Teileliste / Werkzeugliste (Fortsetzung)

Teil Nr.	Bezeichnung	Material	Spezifikationen	Menge
G-5	Gewindeschraube		M4x50mm	7
G-6	Sattel	PVC		1
G-7	Hauptabdeckung, links	ABS		1
G-8	Gewindeschraube		M4x12mm	8
G-9	Schraube		3/16“x3/4“	6
G-10	Abdeckung	ABS		2
G-11	Stromkabel mit Befestigung			1
G-12	Hauptrahmen			1
G-13	Lager		6203RS	2
G-14	Wellscheibe		ø17,5xø25x0.3t	1
G-15	Unterlegscheibe		ø17,5xø25x0.3t	1
G-16	C-Ring		ø17	1
G-17	Keilriemen	Rubber	J6 1092mm	1
G-18	Führung für Sattelstütze	PP		1
G-19	Feststeller	ABS	M16x27mm	1
G-20	Sensorkabel, Unterteil		800mm	1
G-21	Schraube		M4x10mm	1
G-22	Sensor-Box	PE		1
G-23	Sensorhalter	PE		1
G-24	Abdeckung für Lenkerstütze	STR		1
G-25	Tretkurbel, links			1
G-26	Adapter	PPO	230V~50Hz, 9VDC 1.5A	1
H	**Lenkerstützenset**			**1 Set**
H-1	Sensorkabel, Oberteil		950mm	1
H-2	Lenkerstütze			1
I	**Standfußset, hinten**			**1 Set**
I-1	Schraube		3/16“x3/4“	4
I-2	Endkappe, links	PP		1
I-3	Höheneinsteller		3/8“x30mm	2
I-4	Endkappe, rechts	PP		1
I-5	Hinterer Standuß			1
J	**Standfußset, vorn**			**1 Set**
J-1	Endkappe, links	PP		1
J-2	Schraube		M8x40mm	2
J-3	Transportolle	Nylon		2
J-4	Mutter		M8	2
J-5	Unterlegscheibe		ø8xø19x2T	2
J-6	Endkappe, rechts	PP		1
J-7	Vorderer Standfuß			1
J-8	Schraube		3/16“ x 3/4"	4

Teileliste / Werkzeugliste (Fortsetzung)

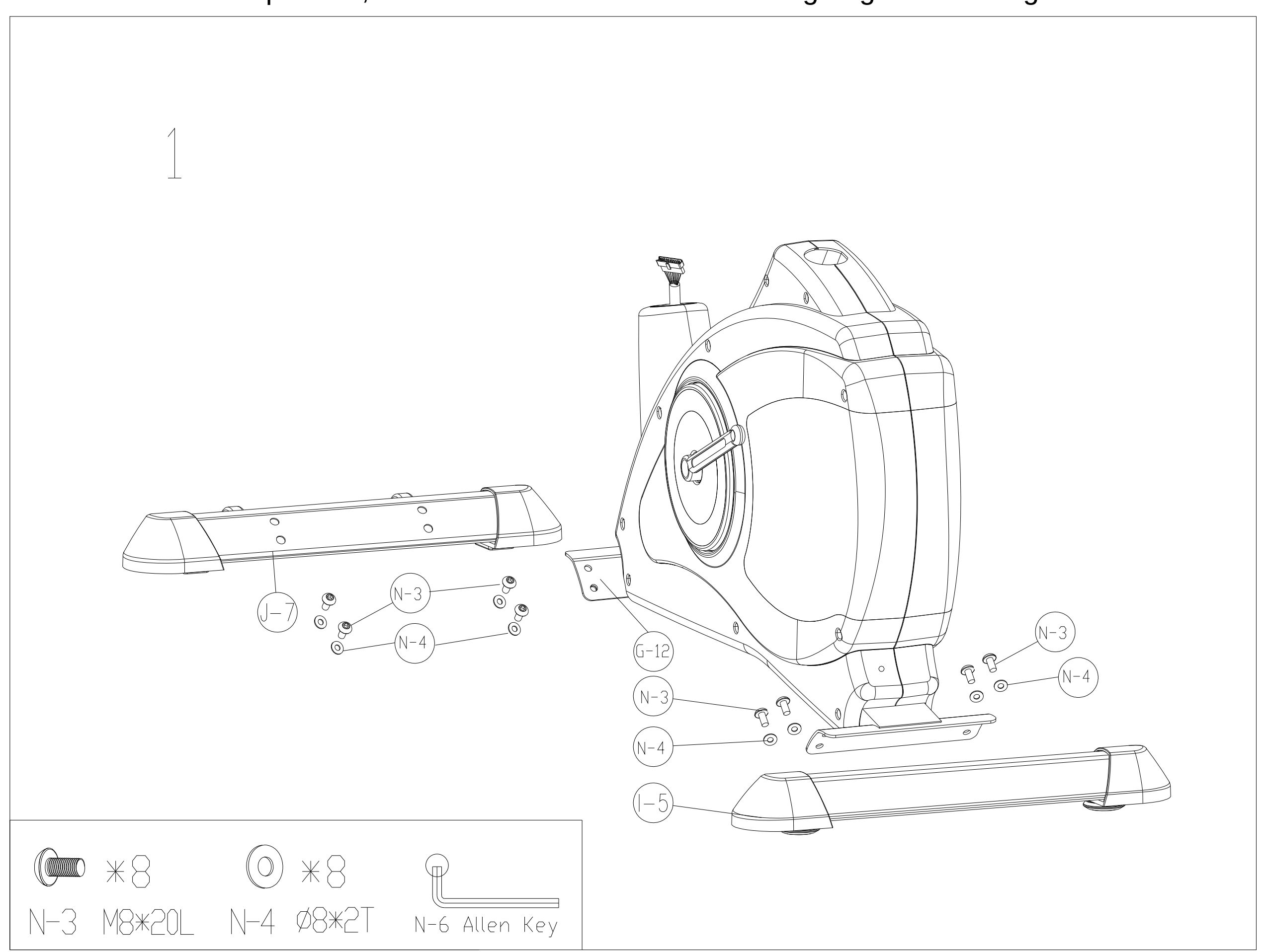
Teil Nr.	Bezeichnung	Material	Spezifikationen	Menge
K	**Sattelstütze**			**1**
L	**Sattelverstellungsset**			**1 Set**
L-1	Sattelverstellung			1
L-2	Klammerhalterung			1
L-3	Feststeller Sattelverstellung	ABS	7/16“x20L	1
L-4	Unterlegscheibe		ø14,3xø25x2t	1
L-5	Kappe	PVC		1
L-6	Abdeckung, links	ABS		1
L-7	Abdeckung, rechts	ABS		1
L-8	Schraube		M5x8mm	2
L-9	Gewindeschraube		M4x12mm	1
M	**Lenkerset**			**1 Set**
M-1	Schaumstoffgriff	PVC		2
M-2	Handpulsfläche			2
M-3	Abdeckkappe	STR	23mm	2
M-4	Handpulskabel		650+650mm	1
M-5	Gewindeschraube		M3x20mm	2
M-6	Lenkerrohr			1
N	**Kleinteileset**			**1 Set**
N-1	T-Schraube	ABS	M8xP1.25x65L	1
N-2	Abdeckung	ABS		1
N-3	Schraube		M8x20mm	8
N-4	Unterlegscheibe		ø8xø19x2t	8
N-5	Schraubendreher-/Maul-Kombi		13/15/17 mm	1
N-6	Innensechskant		30 x 84 mm	1
N-7	Schraubendreher		13/14 mm	1
P	**Stellmotor**			**1**

Kleinteileset:

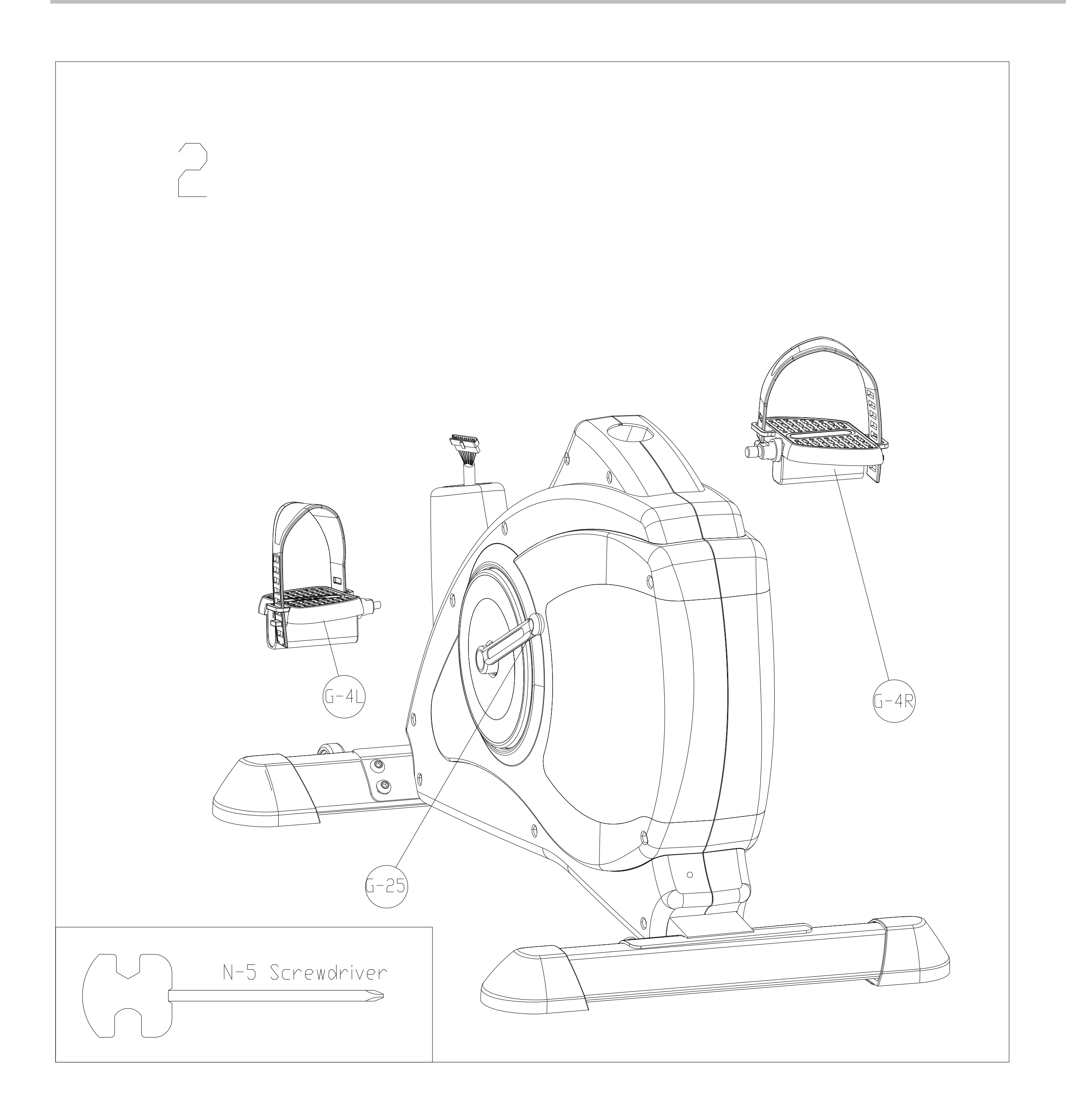


Zusammenbau des Ergometers

Aufbauanleitung:
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.
Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind.
Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.
Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

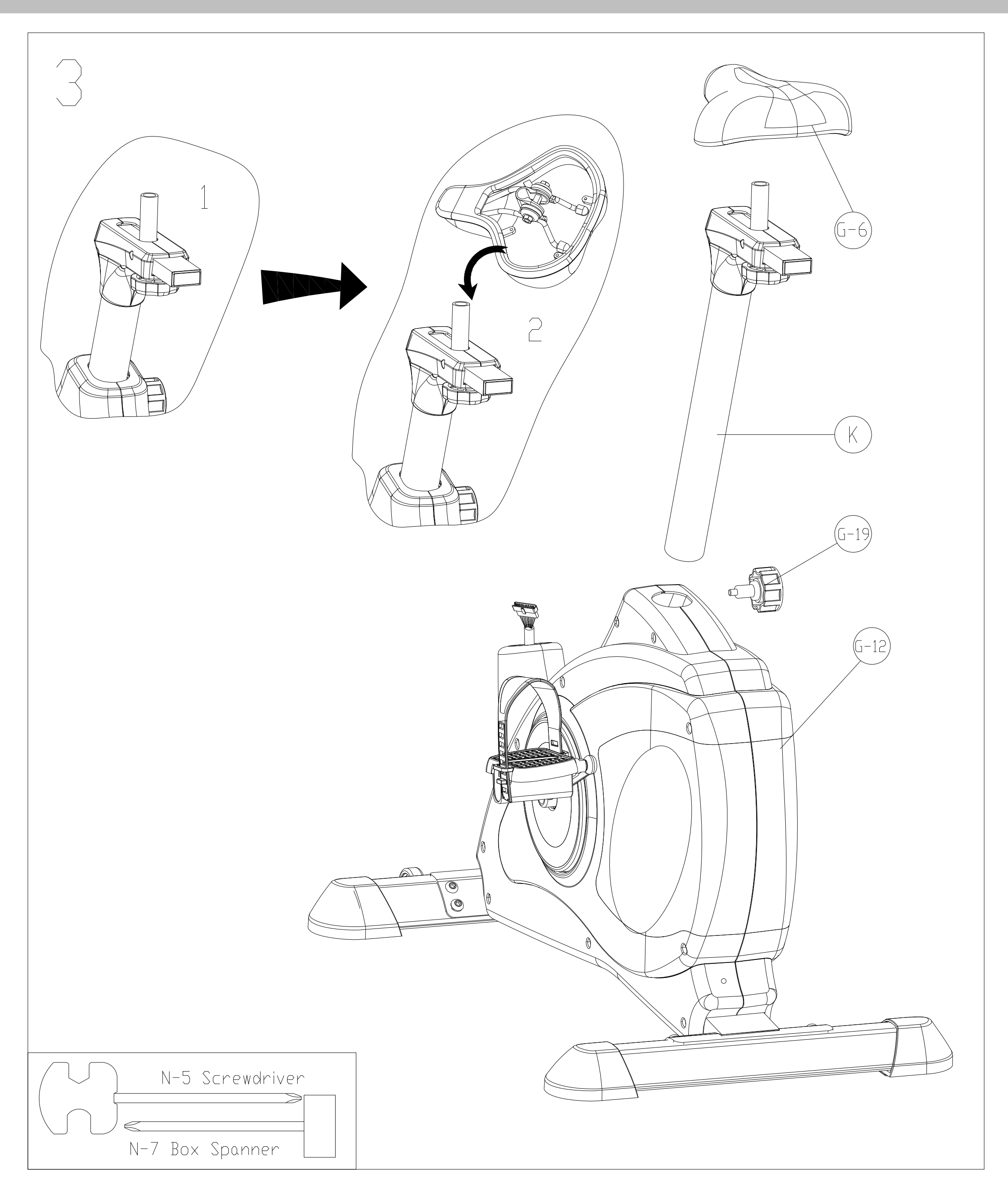


Schritt 1: Anbringen des Standfußes/Basismontage
Zuerst bringen Sie den vorderen und hinteren Standfuß (J-7=vorn und I-5=hinten) am Hauptrahmen (G-12) an. Hierzu werden je 4 Schrauben M8 x 20mm (N-3) und 4 Unterlegscheiben (N-4) benötigt. Ziehen Sie die Verbindungen gut fest.
Mit Hilfe der Höheneinsteller (I-3) können und müssen evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden. Sie drehen hierzu so lange an den Einstellern, bis das Gerät fest bzw. wackelfrei auf dem Boden steht.
Der vordere Standfuß ist mit Transportrollen (J-3) versehen, auf denen Sie das Gerät leicht von Ort zu Ort bewegen können. (Achtung: Zum Schutz des Bodens evtl. eine Unterlage unterlegen!).



Schritt 2: Pedalmontage
Schrauben Sie das rechte Pedal (G-4R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbel auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (G-4L) wird entsprechend auf der linken Seite angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!).Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.

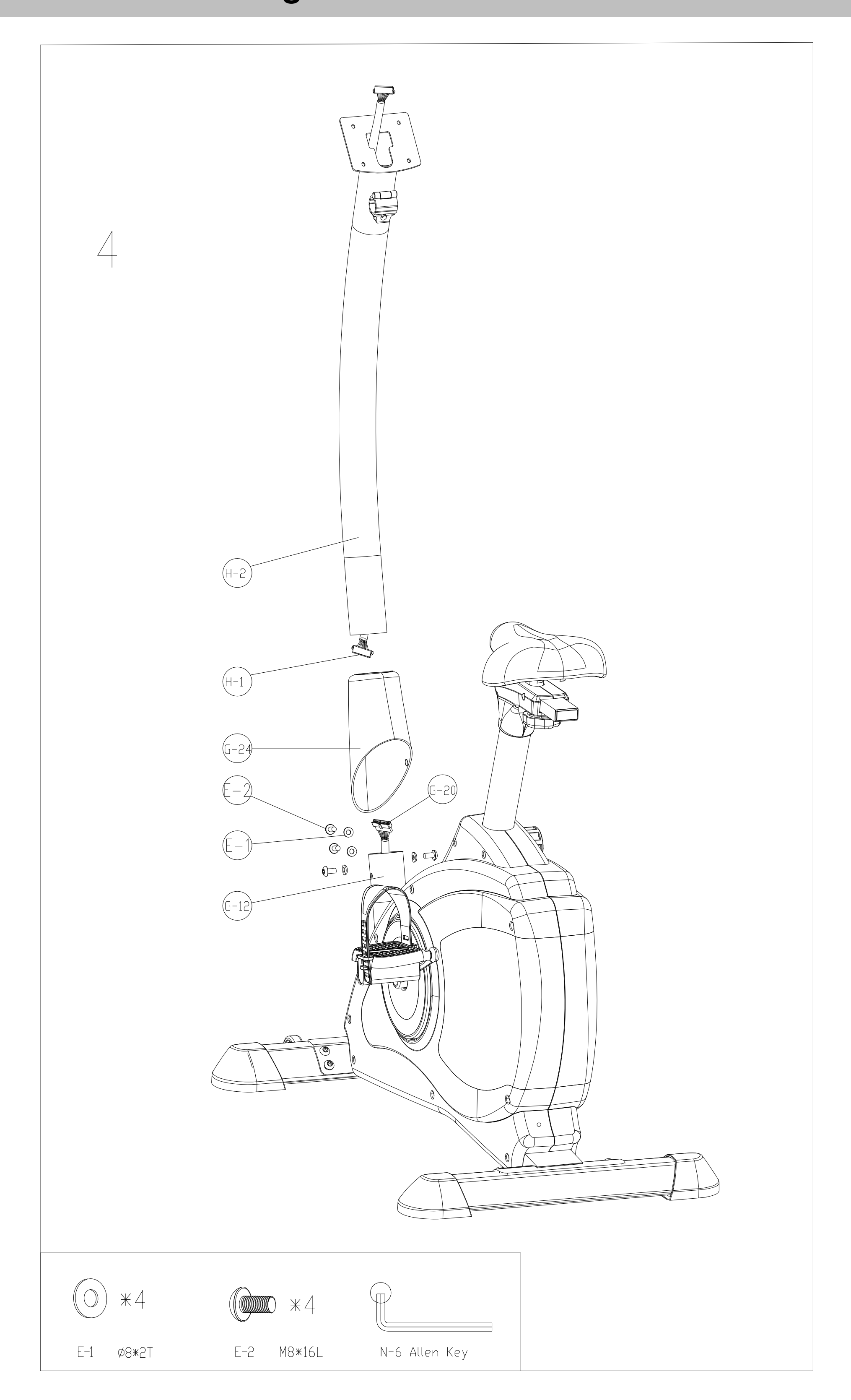
Zusammenbau des Ergometers



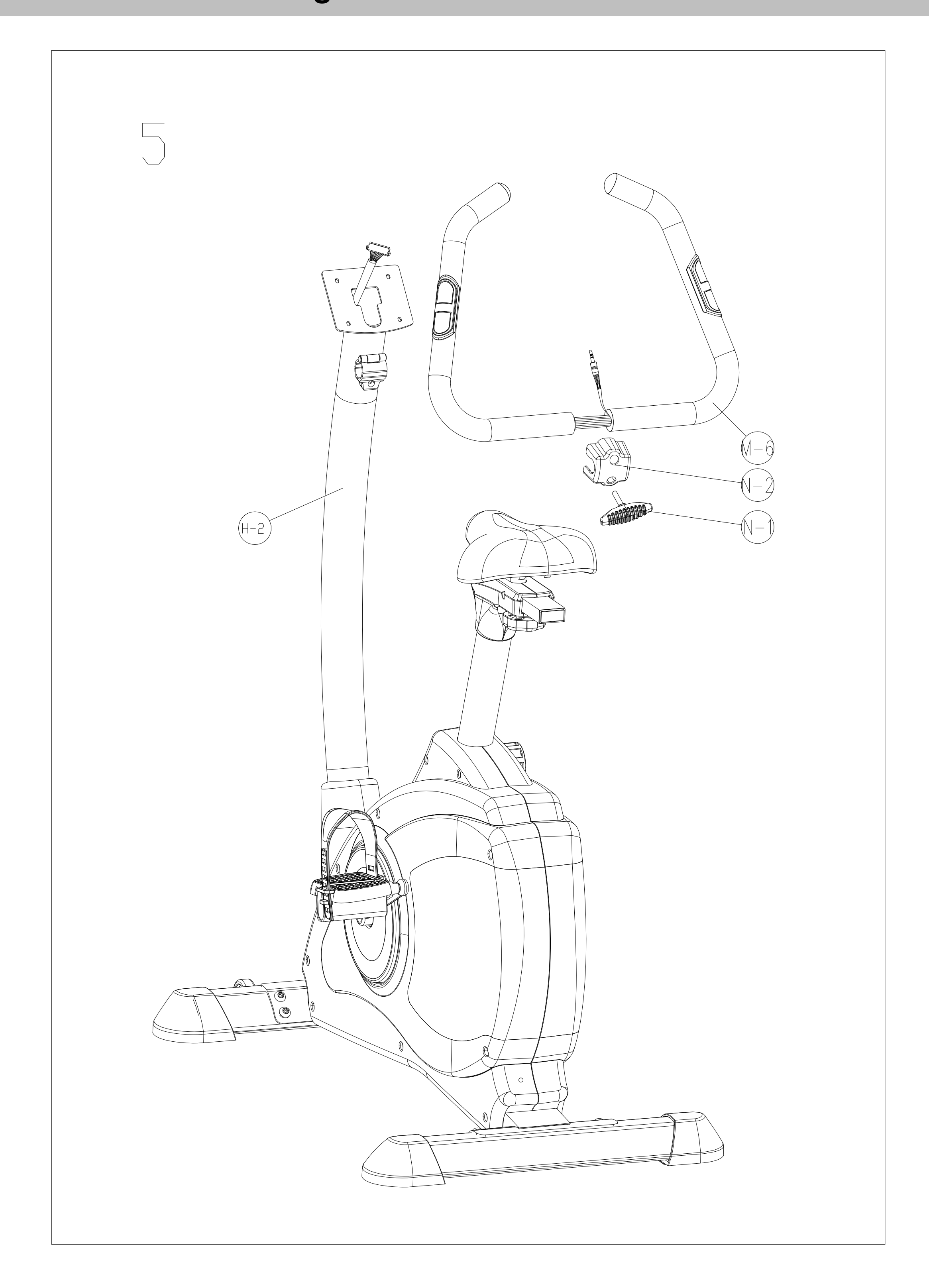
Schritt 3: Sattelmontage
Montieren Sie den Sattel (G-6) oben auf der Sattelstütze (K) wie abgebildet.
Der Sattel ist in der Horizontalen stufenlos verstellbar und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu Schraubenkopf des Feststellers (L-3) bis zum Gewindeende herausdrehen und herausziehen, Sattelverstellung in die gewünschte Position schieben und Schraubenkopf wieder fest anziehen. Schieben Sie die Sattelstütze (K) in den Hauptrahmen (G-12). Wählen Sie eine Höhe (diese ist später je nach Körpergröße veränderbar), und arretieren Sie die Sattelstütze (K) entsprechend mit Hilfe des Feststellers (G-19).
Ziehen Sie die Verbindungen gut an, um spätere Unfälle durch einen losen Sattel zu vermeiden.

Bedienung des Feststellers (Teil-Nr.: G-19)
Schraubenkopf einige Gewindegänge herausdrehen und herausziehen. Sattelstütze in die gewünschte Position schieben. Der Einstellknopf muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen. Beachten Sie immer die Markierungen für die maximalen Einstellpositionen, ziehen Sie z. B. nie das Sattelstützrohr weiter heraus als es die angebrachte Markierung maximal erlaubt. Die **Sitzhöhe** ist korrekt, wenn das Knie, bei senkrecht nach unten stehendem Pedal und parallel zum Boden stehenden Fuß, leicht angewinkelt ist.

Zusammenbau des Ergometers

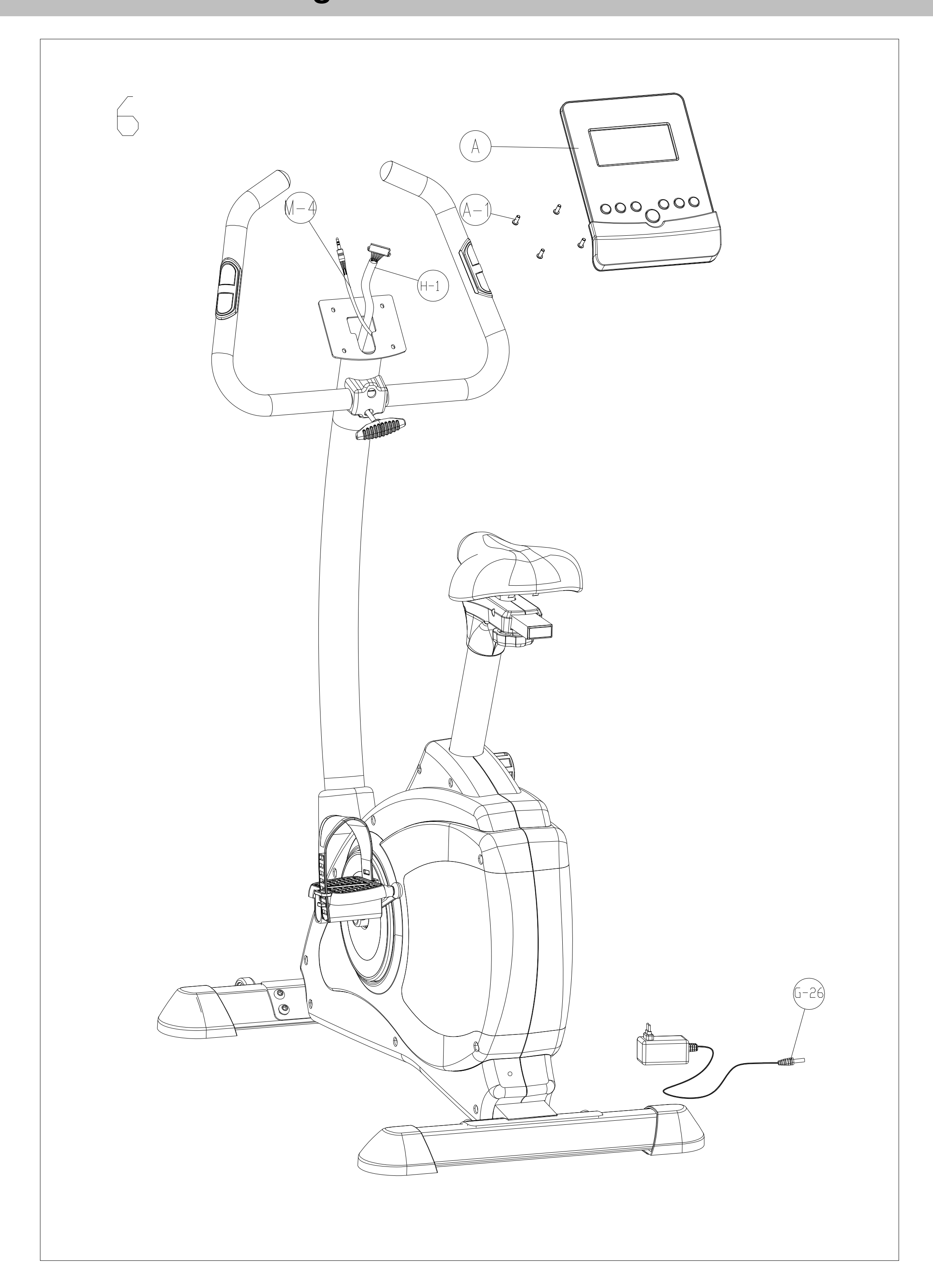


Schritt 4: Lenkerstützen- und Kabel-Montage
Entfernen Sie zunächst die vormontierte Lenkerstütze (H-2) durch Lösen der Schraubverbindungen (E-1 & E-2). Schieben Sie die Abdeckung für Lenkerstütze (G-24) von unten über die Lenkerstütze (H-2) und verbinden Sie die Sensorkabelenden (H-1 & G-20) zwischen Hauptrahmen und Lenkerstütze. Danach stecken Sie vorsichtig und ohne ein Kabel einzuklemmen die Lenkerstütze (H-2) in den Hauptrahmen und sichern diese Verbindung wieder mit den 4 Schrauben (E-2) und 4 Unterlegscheiben (E-1) wie dargestellt.



Schritt 5: Lenkergriffmontage
Befestigen Sie den Lenkergriff (M-6) an der Lenkerstütze (H-2) wie abgebildet an der angeschweißten Halterung mit Hilfe der Abdeckung (N-2) und der T-Schraube (N-1).
Ziehen Sie die Schraube noch nicht endgültig fest. Bevor Sie das Zusammengebaute endgültig festschrauben, justieren Sie den zunächst nur lose fixierten Lenkergriff (M-6) in die gewünschte Position. Achten Sie darauf, dass die Handpulskabel nicht eingeklemmt werden.
Setzen Sie nun die Plastikkappen auf die oberen Enden der Lenkergriffe auf, falls dies nicht schon im Anlieferzustand der Fall war. Führen Sie das Handpulskabel (M-4) durch die Bohrung der Lenkerstütze.

Zusammenbau des Ergometers



Schritt 6: Computermontage
Verbinden Sie das obere Sensorkabel (H-1) und das Handpulskabel (M-4) mit dem Computer (A) und befestigen Sie den Computer (A) auf der Halterung oben auf der Lenkerstütze wie abgebildet mit den Schrauben (A-1).

Das Gerät ist nun vollständig aufgebaut.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Stromanschluss



Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an der Buchse an der Abdeckung des Gerätes (Geräterückseite über dem hinteren Standfuß) sowie an eine übliche Steckdose 230V angeschlossen werden muss. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den folgenden Spezifikationen entspricht:

Adapter-Spezifikationen:
Eingangsspannung: 230V~50Hz./0,1A max.
Ausgangsspannung: 9V ⎓ 1500mA 13.5VA

Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde.
Bitte achten Sie daher strengstens auch auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild!

Computer-Bedienung



Der mitgelieferte Trainingscomputer unterstützt eine Vielzahl an Funktionen.
Um mit Ihrem neuen Gerät optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung **vollständig** durchzulesen.
Der Computer zeichnet sich aus durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit. Er verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Stromsparmodus schalten lässt.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Die Bedeutung der Tasten

MODE (EINGABE)	Durch Druck auf diese Taste bestätigen Sie diverse Eingabewerte, z.B. Zielwertvorgaben, persönliche Daten etc. oder wählen einen Trainingsmodus. Wir gehen auf diese Eingaben später detailliert ein.
RESET	Halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt. Dies passiert auch, wenn Sie die Stromversorgung abtrennen. Bei kurzem Druck auf die Taste wird die gerade aktive Funktion auf Null gesetzt (z.B. bei Zielwertvorgaben). Wenn Sie sich im STOPP-Modus befinden (also gerade nicht trainieren) kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.
Up / Down (Auf / Ab)	Mit diesen beiden Tasten können Sie Werte einstellen/eingeben. Eine nähere Beschreibung finden Sie weiter hinten in dieser Anleitung.
START/STOP	Mit dieser Taste beginnen oder beenden Sie ein Training.
BODY FAT (Körperfett)	Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Körperfettmessung“. Der genaue Ablauf wird weiter hinten in dieser Anleitung erklärt.
RECOVERY (Herzerholung)	Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Herzerholungsratenmessung“, siehe entsprechendes Kapitel.

Die Computerfunktionen

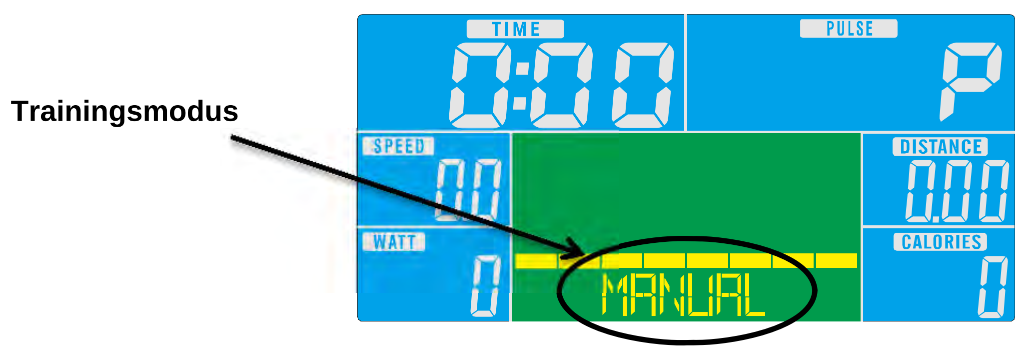
TIME (Zeit)	Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Wenn keine Vorgabezeit eingegeben wurde, läuft die Zeit normal vorwärts **Eingabe einer Vorgabezeit:** Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal (Vorgabe möglich bis max. 99:00 Minuten).
SPEED / RPM (Tempo)	Hier zeigt der Computer die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-99,9 km/h). In Kombination mit der SPEED-Anzeige werden evtl. abwechselnd auch die Umdrehungen / Min. angezeigt („**RPM**“ / nicht bei allen Modellen).
DISTANCE (Entfernung)	Hier zeigt der Computer die Entfernung an (max. 99,90 km). **Eingabe einer Vorgabeentfernung:** Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.
CALORIES (Kalorien)	Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9990 kcal). **Eingabe einer Vorgabekalorienzahl:** Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschten kcal auch vorgeben. Die Anzeige läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0) ertönt ein akustisches Signal.

PULSE (Puls)	Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. **Eingabe einer Pulsvorgabe:** Dies ist nicht in allen Modi möglich. Siehe entsprechendes Kapitel.
WATT	Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an (von 10-350 Watt). **Die Vorgabe einer Wattleistung ist ein separates Programm auf Ihrem Trainingscomputer.** Siehe folgende Seiten in dieser Anleitung.

<u>Wie trainiere ich?</u>

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat (kurzes Aufleuchten aller Anzeigen und Piepton), müssen Sie mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ einen Trainingsmodus wählen.
Dieser kann aus folgenden Möglichkeiten gewählt werden:


MANUAL (Manuell) ➡ BEGINNER (Anfänger) ➡ ADVANCE (fortgeschritten) ➡ SPORTY (sportlich) ➡ CARDIO ➡ WATT



Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit „Mode“. Möchten Sie den manuellen Trainingsmodus ausführen, können Sie auch ohne weitere Auswahl direkt nach dem Einschalten des Computers „Start/Stop“ drücken.
Was die einzelnen Modi bedeuten und wie sie funktionieren, erklären wir gleich.

<u>Die Balkenanzeige</u>
Nun folgt zunächst ein kleiner Exkurs zu der grafischen Anzeige (die sog. Balkenanzeige) ca. in der Mitte auf dem Display:
Der Computer besitzt eine LCD-Anzeige von insgesamt 8 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gefahren sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweilige Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren.
So wird Ihnen z.B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern.
Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe um eins erhöhen und umgekehrt.
Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z.B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=8) und schaltet somit genau alle 3,75 Minuten (= 30 : 8) zur nächsten Anzeige in x-Richtung um.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Im Folgenden werden nun die verschiedenen Computer-Modi erläutert.
Probieren Sie alle Modi aus und wählen Sie dann je nach persönlicher Vorliebe oder Trainingsziel den für Sie passenden aus – oder gestalten Sie Ihr Training immer abwechslungsreich – indem Sie z.B. heute ein Bergprogramm absolvieren und beim nächsten Training eine gerade, ebene Strecke.
Vergleichen Sie Ihre Zeiten, z.B. für ein bestimmtes Programm oder testen Sie, wie weit Sie z.B. bei einer Vorgabezeit von 30 Minuten gekommen sind!
Es gibt viele Möglichkeiten mit diesem Computer immer etwas anderes zu trainieren, ob nun mehr ambitioniertes Ausdauertraining oder einfach nur ein lockeres „Dahinfahren“ um sich in Bewegung zu halten oder für den Fettabbau!

1. **„Manual“ -> manueller Trainingsmodus**

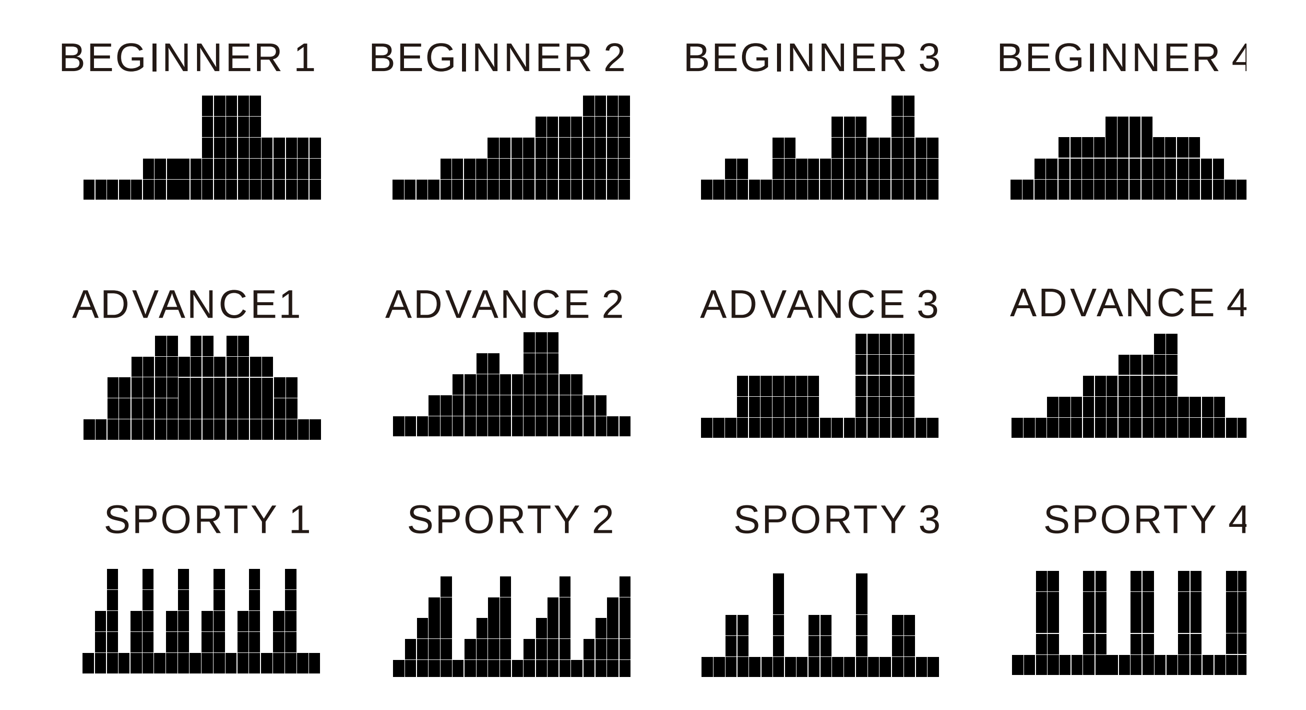
   Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen.

   Nach der Auswahl von „Manual“ und „MODE“ (EINGABE) befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Tretwiderstand einstellen (LOAD; mit den UP- und DOWN Tasten und MODE zur Bestätigung) und die Taste START/STOP drücken und ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“-fahren. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings in 32 Stufen verstellen. Welche Stufe gerade eingestellt ist, zeigt der Computer durch die Balken-Anzeige bzw. durch „LOAD“ = Segmenthöhe, siehe Erklärung „Die Balkenanzeige“) an.
   Sie können in diesem manuellen Modus aber auch Zielwertvorgaben machen für folgende Funktionswerte (die einzelnen Funktionswerte wurden bereits in dieser Anleitung erläutert):

   - TIME (Vorgeben einer Trainingszeit von 0:00 bis max. 99:00 Min.)
   - DISTANCE (Vorgeben einer Trainingsstrecke von 0 bis max. 99.90 km)
   - CALORIE (Vorgeben des gewünschten Kalorienverbrauchs von 0 bis max. 9990 kcal.)
   - PULSE (Vorgeben einer Pulsfrequenz von 30 bis max. 240 Schläge/Min.)

   Um eine solche Vorgabe einzugeben, haben Sie nach der Auswahl des manuellen Modus („Manual“ und „MODE“-Taste, jedoch NICHT „START/STOP“ !) die Möglichkeit, jeweils die o.a. Funktionswerte einzugeben. Dies geschieht wieder mit Hilfe von „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) sowie „MODE“ (EINGABE) zur Bestätigung.
   Drücken Sie dann wieder START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben. Das Signal ist ein mehrmaliges Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde. In diesem Moment hört der Computer auch auf zu zählen. Erst wenn Sie wieder die START/STOP-Taste drücken, können Sie weiter trainieren, und der Computer wird wieder aufwärts zählen.
   Wenn Sie zwischenzeitlich (während des Trainings) unterbrechen wollen, müssen Sie die START/STOP-Taste betätigen.
   Wenn Sie die „RESET“-Taste drücken, können Sie (jedoch nur im STOPP-Modus, also in einer Trainingsunterbrechung) den Programmmodus wechseln oder auch zwischen den Hauptmodi umschalten. Wenn Sie die „RESET“-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten zurückgesetzt und ein Neustart des Computers vorgenommen.

2. **<u>„Die Programmmodi „Beginner“ (Anfänger), „Advance“ (fortgeschritten) und „Sporty“ (sportlich):</u>**
   Mit diesen Trainingsmodi können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u.Talfahrten). Nach der Auswahl eines Trainingsmodus können Sie mit Hilfe von „UP“ und „DOWN“ von P1 (Programm 1) bis P4 (Programm 4) gemäß folgender Profile in jedem Modus das gewünschte Programm auswählen. Die Profile der insgesamt 12 Programme sind zu Ihrer Information auch auf dem Computer selbst aufgedruckt.
   Bei diesem Programmtraining ist es möglich, vor Beginn einen Zielwert für die Trainingszeit einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) sowie „MODE“, um evtl. Zielwerte einzugeben.
   Auch hier ist es aber wieder möglich, keinen Zielwert einzugeben (sofort START/STOP betätigen). Wenn Sie jedoch eine Zielzeit eingegeben haben, wird der Computer wieder mehrere Male piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben.
   Während des Trainings können Sie mit den Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) die Segment-Schwierigkeiten zusätzlich erhöhen oder verringern.
   Gedrückt halten des „Reset“- Knopfes für min. ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück.



3. **<u>„Cardio“ Modus</u>**
   Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.
   Nach der Auswahl dieses Modus müssen Sie Ihr korrektes Alter (Age) angeben, falls der Computer danach fragt (Standardwert: 25, justierbar mit „UP“ und „DOWN“, bitte bestätigen mit „MODE“). Nun beginnt die Auswahl des Prozentsatzes für den Zielpuls. Benutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“, um zwischen 55 %, 75 % ,90 % und Eingabe des Zielpulses (TAG/Target H.R.) zu wählen. Drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
   Es besteht die Möglichkeit, vorher noch eine Trainingszeit vorzugeben, was aber keine Pflicht ist.

   a) Sie haben einen Prozentsatz gewählt. Der Computer errechnet automatisch den Zielpuls. Wenn Ihre gemessene Herzfrequenz darunter liegt, wird der Computer alle 30 Sek. die Schwierigkeit um 1 Stufe erhöhen. Wenn der Wert überschritten wird, verringert er alle 15 Sek. den Wert, bis sich Ihr Puls auf den Wert eingependelt hat.

b) Sie möchten selbst einen Zielpuls eingeben. Es blinkt die Zahl 100 bei der Herzraten-Anzeige. Mit „UP“ und „DOWN“ können Sie den von Ihnen gewünschten Wert einstellen. Drücken Sie dann „MODE“ und „START/STOP“, um zu beginnen. Die Kontrolle der Schwierigkeit erfolgt analog zu Punkt a).

Gedrückthalten des „Reset“-Knopfes (nur im Ruhezustand = STOPP-Modus) für ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine anderen Funktionsmodus.
Sollte selbst auf Schwierigkeitsstufe 1 (sehr leicht) der angegebene Zielpuls für mehr als 30 Sekunden überschritten werden, wird der Computer automatisch das Training beenden und Sie mit mehrmaligem Piepen darauf hinweisen, das er dieses aus Sicherheitsgründen getan hat.
Ebenso wird der Computer ein akustisches Signal bei der Überschreitung der genauen Zielpulszahl abgeben. Dieses ertönt nicht mehr, wenn Sie wieder unterhalb der Frequenz trainieren.
Um während des Trainings zu pausieren, können Sie auch in diesem Modus wieder die „START/STOP“-Taste betätigen (STOPP-Modus).

4. Wattkontrolliertes Training (Watt-Vorgabe)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren.
Nach Auswahl dieses Modus müssen Sie die gewünschte Wattvorgabe einstellen. Standardmäßig erscheint die 120 im Display, die Sie nun mit „UP“,/“DOWN“ und „MODE“ entsprechend Ihren Wünschen einstellen. Die Wattvorgabe kann in 10er-Schritten bis max. 350 Watt eingestellt werden.
Wenn Sie Watt vorgegeben haben, können Sie nicht (wie sonst) die Tret-Schwierigkeit mit den Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) stufenweise verstellen, sondern der Computer wird diese automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Es besteht jedoch die Möglichkeit, die Wattvorgabe mit den Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) zu verändern.
Auch in diesem Modus ist es möglich, eine Zielvorgabe für die Trainingszeit vorzunehmen.

Hinweise:

a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
b) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
c) Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
d) Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

Die Körperfettmessung

Wie erreicht man den idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit?

„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsameren Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Nun kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht gesund und einfach reduzieren oder erhöhen, indem man den Körperfettanteil durch Training und entsprechende Ernährung anpasst.
Der individuelle Körperfettanteil wird normalerweise als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angegeben. Gewichtsreduzierung sollte durch Reduzierung des Körperfettes vorgenommen werden – nicht durch Abbau von Muskelmasse oder Wasser.

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 80 % des Maximalpulses, Ermittlung dieses Pulses siehe Pulsmesstabelle).

Eine entsprechende Ernährungsweise (vermeiden besonders von sog. „versteckten Fetten“) ist hierbei von ebenfalls großer Bedeutung. Nähere Angaben hierzu können Sie bei einem Ernährungsberater oder bei Ihrem Arzt erhalten.
Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Männern liegt bei maximal 22%
Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Frauen liegt bei maximal 26 %

Bio-elektrische Impedanz-Analyse – anerkannt durch Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet.
Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird.
Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren.
Das kardio-vaskuläre System liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen.
Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training).
Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training =“außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau. Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann.
Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt.

Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren.
Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft.
Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personenkreisen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufsathleten
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg.
Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen.
Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht.
Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Ablauf der Körperfettmessung

1. Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:

a) Setzen Sie sich auf das Gerät mit den Armen vor Ihnen in einem Winkel von ca. 75°. Die Ellbogen dabei gerade halten und so wenig wie möglich bewegen.
b) Umfassen Sie mit Ihren Fingern die Sensoren möglichst vollständig, damit ausreichender Kontakt zu den Elektroden besteht.

2. Fehler, die man vermeiden sollte:

Hier ist eine Aufstellung von **Fehlern**, die man während der Messung unbedingt vermeiden sollte, um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erzielen:

a. gekrümmte Ellenbogen
b. Bewegungen während der Messung
c. die Arme sind zu hoch oder zu niedrig vor dem Körper
d. es besteht kein ausreichender Kontakt zwischen Fingern und Elektroden

Hinweis: Um während des Trainings die Pulsfrequenz zu messen, brauchen Sie die obigen Hinweise nicht zu beachten. Hier genügt es, wenn Sie lediglich Ihre beiden Handflächen auf den Sensor legen.

3. Fettmessung starten:

Eine Fettmessung ist nur nach Beendigung eines Trainings oder vor Beginn eines Trainings möglich (Stopp-Modus). Wählen Sie hierzu den Modus „Körperfettmessung“ durch Drücken der **Körperfett („Body Fat“)** – Taste aus.

Geben Sie die vom Computer abgefragten Daten ein (mit „UP“ / „DOWN“ und „MODE“) für:

1) „SEX“ (oder auch „Gender“ = Geschlecht, männlich (m / male) bzw. weiblich (f / female)),
2) „HEIGHT“ (Körpergröße in cm) und
3) „WEIGHT“ (Gewicht in kg).

Ziehen Sie Ihre Hände nun zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen).
Es erfolgt die ca. 8 Sekunden dauernde Messung. Bitte bewegen Sie sich dabei möglichst nicht. Schon kleinste Bewegungen können zu großen Abweichungen im Messergebnis führen.
Während der Messung wird „- - - “, „- - --“ o.ä. angezeigt.

4. Das Ergebnis:

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display Ihren **Körperfettanteil in % (Fat%),** sowie Ihren **BMI** und ein **Symbol** angezeigt.
Der Körperfettanteil in Prozent gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht. Die Ermittlung des Körperfettanteils ist für die richtige Deutung, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend.
In der folgenden Tabelle können Sie nun Ihren aktuellen Zustand entsprechend der angezeigten Darstellung (Körperfettanteil und Symbol) entnehmen.

Der BMI (Body-Mass-Index) berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von 60/ 1,6 x 1,6 = 23,4.
Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

Alter	BMI
< 24 Jahre :	19-24
25-34 Jahre :	20-25
35-44 Jahre :	21-26
45-54 Jahre :	22-27
55-64 Jahre :	23-28
> 64 Jahre :	24-29

Eine Unterscheitung deutet auf Untergewichtigkeit hin, eine Überschreitung auf Übergewicht.

Körperfett	Symbol	⊖	⊕	▲	◆
	Bewertung	Unter-gewicht	sportlich/ schlank	Normal	zu hoher Fettanteil
	Mann	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	Frau	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	Mann & Frau	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:
Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z.B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z.B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z.B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Drücken Sie erneut die „**Bodyfat**“-Taste, um den Betriebsmodus zu verlassen.

Fehlermeldungen

Falls der Computer kein Ergebnis ermitteln kann oder anderweitig nicht richtig funktioniert, zeigt er u.U. eine Fehlermeldung an. Diese gibt einen Hinweis auf das Problem:

Anzeige: **„E-1“** bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fliessen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

Anzeige: **„E-4“** bedeutet, dass das ermittelte Ergebnis nicht angezeigt werden kann, da die ermittelten Werte außerhalb des anzeigbaren Bereichs liegen oder die Eingaben für die persönlichen Daten (wie Geschlecht, Größe oder Gewicht) außerhalb des zulässigen Wertebereichs liegen. Auch hier kann ein Messfehler aufgrund unzureichenden Kontaktes vorliegen, oder aber die Stromzufuhr wurde unterbrochen bzw. Leitungen sind defekt. Versuchen Sie eine erneute Messung, beachten Sie alle Hinweise weiter oben in dieser Anleitung.

Anzeige: **„E-5“** bedeutet, dass ein Problem mit der Sensorverbindung vorliegt. Sehr wahrscheinlich erfolgt auch keine Geschwindigkeitsanzeige auf dem Computer während des Trainings. Prüfen Sie die korrekte Kabelverbindung der Sensorkabels soweit Ihnen möglich.

Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen bzw. kein korrektes Training durchführen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

Die Herzerholungsratenmessung („Recovery“):

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.
Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen).
Jetzt drücken Sie den Knopf „RECOVERY“. Der Computer stoppt alle Anzeigen mit Ausnahme der Zeitnahme. Warten Sie 60 Sekunden, bis die Zeitanzeige auf null steht (Countdown). Nun wird Ihre Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt und mit einer Skala von F1 bis F6 (siehe Tabelle unten) bewertet. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf F1! Drücken Sie nach Abschluss der Herzerholungsratenmessung erneut auf „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren. Gibt es Probleme mit der Betriebsbereitschaft des Computers nach einer Herzerholungsratenmessung, führen Sie bitte einen vollständigen RESET aus.

1.0	Herausragend
1.0 < F < 2.0	Sehr gut
2.0 < F < 2.9	Gut
3.0 < F < 3.9	Ausreichend
4.0 < F < 5.9	Schwach
6.0	Ungenügend

Verwendung der iConsole+ app

Ihr Trainingsgerät ist kompatibel zu den folgenden iOS- bzw. Android-Geräten:

iOS-Geräte:
iPod touch* (4th generation)
iPod touch* (3rd generation)
iPhone* 4S
iPhone* 4
iPhone* 3GS
iPad* 2
iPad*

Android-Geräte:
Android tablet OS 4.0 oder höher
Android tablet 1280X800 pixel
Android phone OS 4.0 oder höher
Android phone 800X480 pixel

Sie können mit kompatiblen Geräten viele Funktionen Ihres Trainingscomputers nutzen und das Training so auf einfache Weise auch über Ihr mobiles Gerät kontrollieren. Die Daten können Sie zudem über soziale Netwerke – wie z. B. Facebook oder Twitter - auch anderen mitteilen.
Um eine Verbindung herzustellen, muss Bluetooth eingeschaltet sein.

Laden Sie zunächst die App „**iConsole+**“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden oder über die hier dargestellten QR-Codes:



Um eine Verbindung mit einem iOS-Gerät herzustellen, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktionalität auf Ihrem iOS-Gerät und suchen Sie nach dem Trainingscomputer (z. B. „iConsole XXX”). Stellen Sie eine Verbindung her. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „0000“ ein.

Für die Verbindung mit einem Android-Gerät muss ebenfalls Bluetooth eingeschaltet sein.

Starten Sie die iConsole+ app und tippen Sie auf das „Scan“ Symbol .
Nach Auffindung des Trainingscomputers (z. B. „iConsole XXX”) können Sie die Verbindung herstellen. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „0000“ ein.

Ist die Verbindung erfolgreich hergestellt, schaltet sich Ihr Trainingscomputer automatisch ab.

Vor einer Verwendung sollten Sie Ihre persönlichen Daten und Einstellungen unter dem App-Menüpunkt “Setting” (Einstellungen) eingeben. Hier können Sie beispielsweise die Einstellung „Metric“ (metrisch) oder „Imperial“ (engl. Maßsystem) einstellen und unter „My Profile“ Ihre persönlichen Daten wie Name, Alter, Gewicht etc. eingeben.

Grundsätzlich wird die App in regelmäßigen Abständen aktualisiert, d. h. die hier dargestellten Menüpunkte, Masken und Eingabemöglichkeiten können abweichen und werden daher nur grob angesprochen. Die App ist zum größten Teil selbsterklärend und sollte dementsprechend intuitiv bedient werden.

Training mit der iConsole+ app

Unter dem Menüpunkt „Training“ erlaubt die app auch die Nutzung von vorgegebenen Programmprofilen, das watt- oder pulsgesteuerte (HRC) Training. Die Option „Quick Start“ erlaubt dem Benutzer einen direkten Einstieg in das Heimtraining.



Beispiel Hauptmenü (Darstellung auf iPhone)*



Beispiel für die Trainingsdatendarstellung (Darstellung auf Android Tablet)

Funktionsbuttons innerhalb der App

 **START eines Trainings**

 **Zur Eingabe von Einstellungen oder Zielwerten**

 **Einstellknopf zur Justierung von Werten**

 **BEENDEN eines Trainings / Stopp**

 **PAUSIEREN**



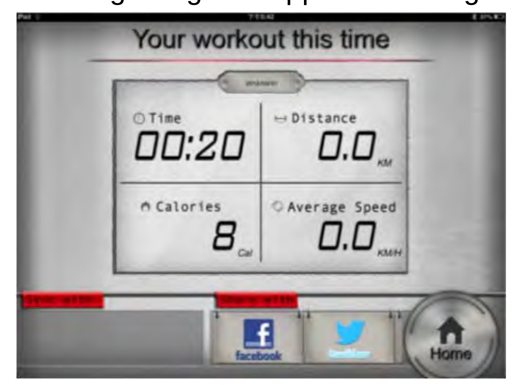
Wattvorgabe eingeben



Zurück zur Modusauswahl

Trainingsdaten teilen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt die App die Trainingszusammenfassung. Dies kann z. B. so aussehen:



Sind Sie Mitglied des sozialen Netzwerks Facebook oder Twitter, können Sie diese Resultate durch einen einfachen Druck auf die entsprechende Schaltfläche mit Ihren Freunden teilen.

**iPad, iPhone, iPod und iPod touch sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc., registriert in den USA und weiteren Ländern.*

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Trainingshinweise

Die folgenden Seiten erläutern Grundlegendes zum Fitnesstraining.
Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren.
Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk).
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.
Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a) Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b) Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

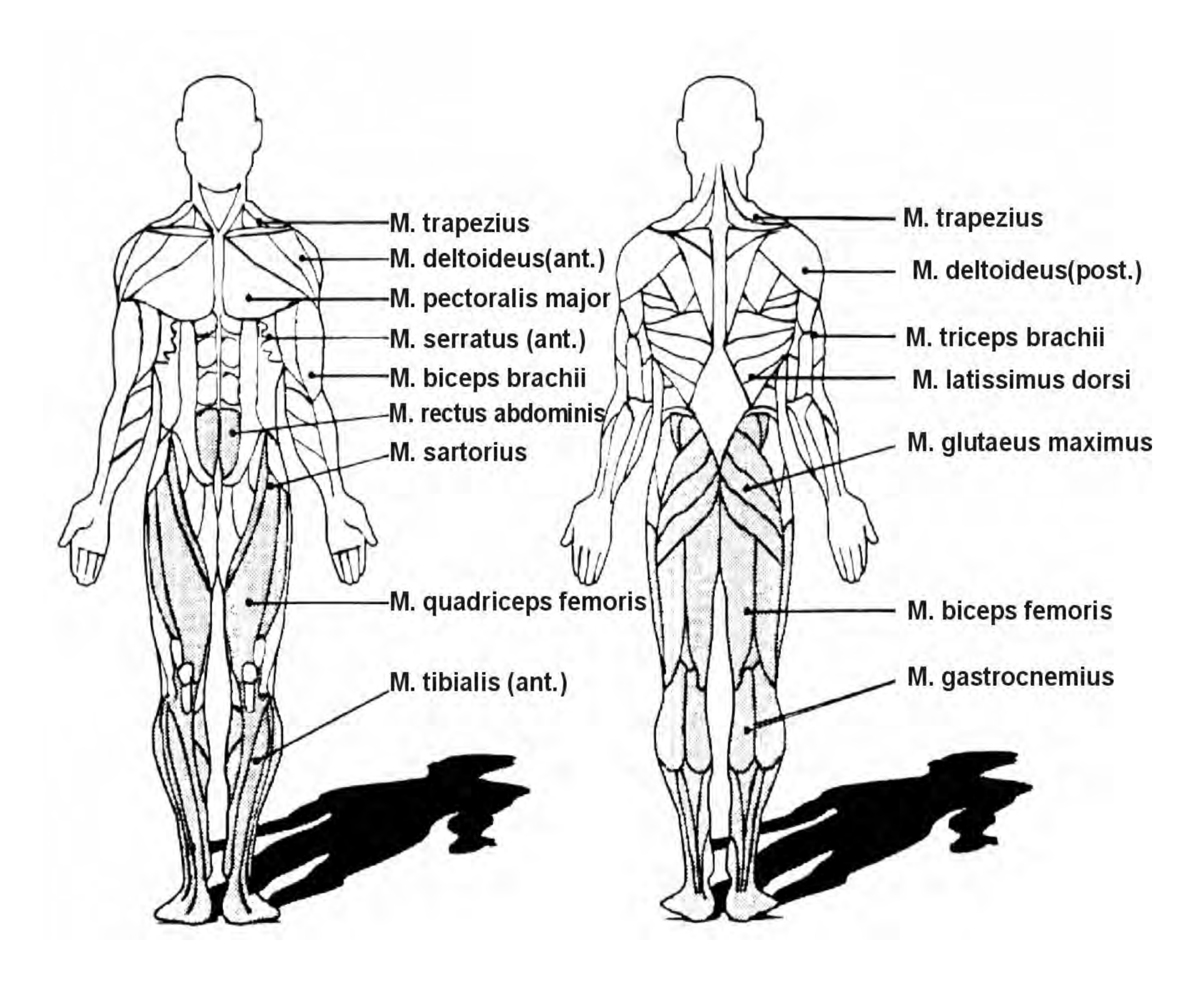
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „ Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen.
Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.
Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

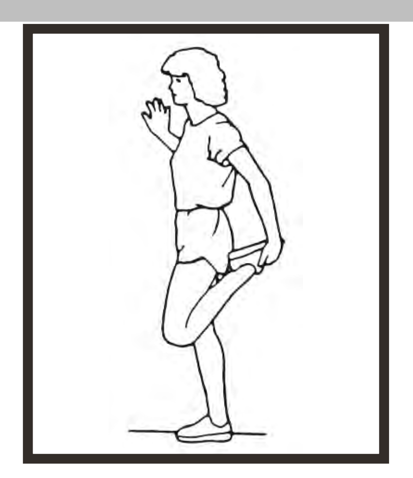
4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt, und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Dehnübungen für die Beinmuskulatur

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training.
Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.
In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.
Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.
Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus. Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:





Übung 1: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen.
Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen.
Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



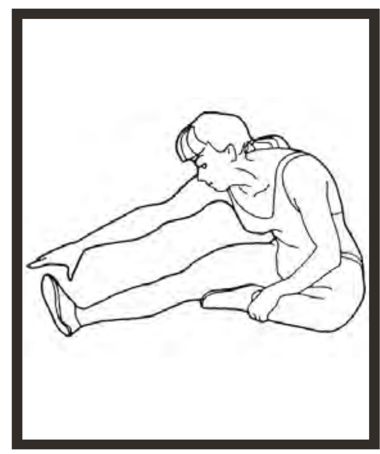
Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten!
Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal wiederholen.



Übung 3: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren).
Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.

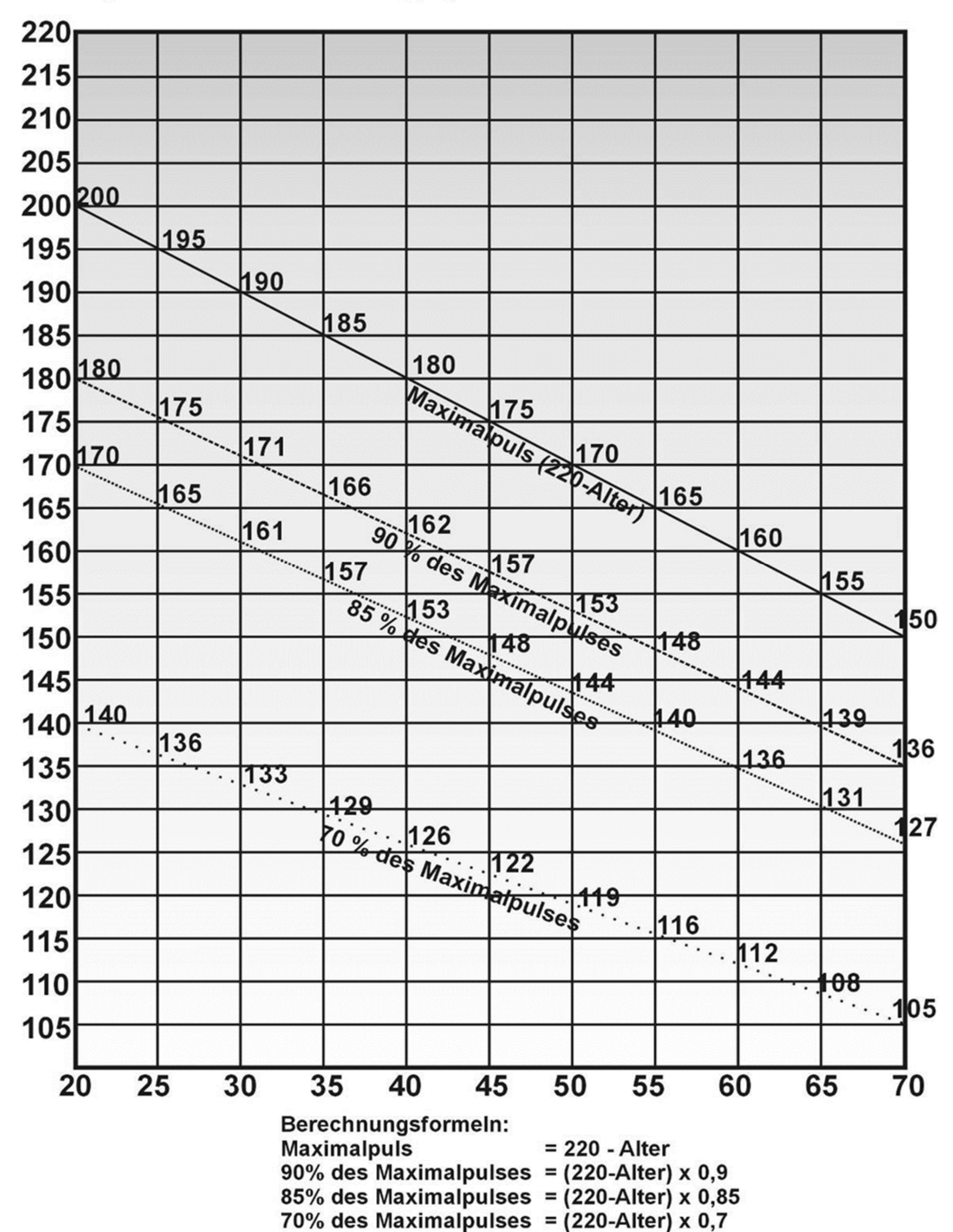


Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an Wie abgebildet und das andere strecken Sie geradeaus.
Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen.
Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen.
Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten.
2-mal für jede Seite wiederholen.

Pulsmesstabelle:

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet! Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

Pflege/Wartung

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.
Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.
Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

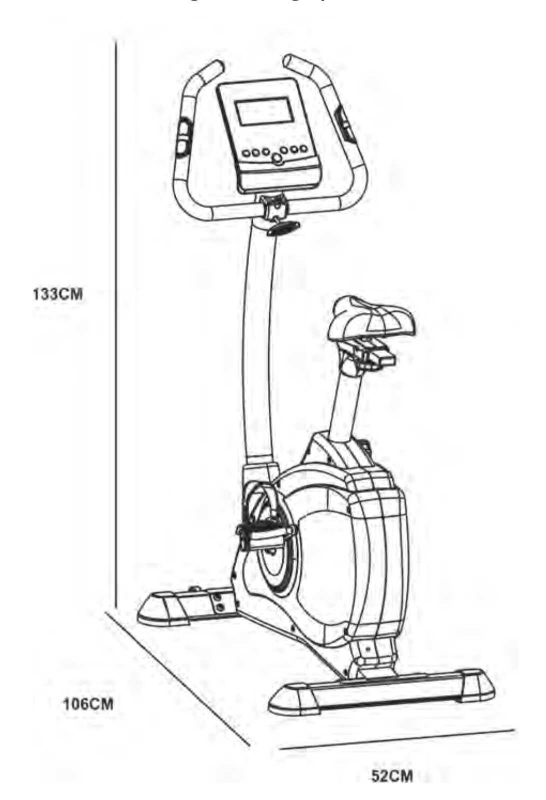
Garantiebedingungen

Für dieses Produkt wird eine Garantie von 24 Monaten, beginnend mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum gewährt. Die Garantie wird dabei nach dem Ermessen des Herstellers durch Ersatzteilversand oder durch Reparatur erfüllt. Die Garantie erstreckt sich ausschließlich auf Material- oder Fabrikationsfehler. Durch eine Garantieleistung tritt keine Verlängerung der Garantiezeit (weder für das Gerät noch für ersetzte Teile) ein.
Bei Transportschäden, Schäden an Verschleißteilen, Anwendung von Gewalt, Beschädigungen durch missbräuchliche oder nicht sachgerechte Behandlung sowie nicht durch unsere Serviceabteilung autorisierte Veränderungen/ Eingriffe kann keine Garantie gewährt werden.
Für die Inanspruchnahme der Garantie kontaktieren Sie bitte den Kundenservice und halten Sie diese Anleitung sowie den Originalkaufbeleg bereit. Bitte bewahren Sie die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung den Artikel ausreichend zu schützen. Bitte senden Sie keine Artikel unaufgefordert oder unfrei an unsere Serviceabteilung (Annahmeverweigerung). Eine Haftung für mittelbare oder unmittelbare Folgeschäden ist auch dann ausgeschlossen, wenn der Schaden am Artikel als ein Garantiefall anerkannt wird.

Technische Daten

Abmessungen, fertig aufgebaut ca.:	L=106 cm über alles, B=52 cm, H=133 cm
Gewicht ca.:	30,0 kg
Klasseneinteilung:	HA, max. Gewichtsbelastung = 150 kg Nicht für therapeutische Zwecke geeignet. TÜV/GS-geprüft.

Dieses Produkt wurde durch den TÜV Rheinland gemäß dem Gerätesicherheitsgesetz (GS-Zeichen) nach den einschlägigen Standards (EN 957-1:2005 / EN 957-5:2009) unter der Bezeichnung „101“ geprüft.

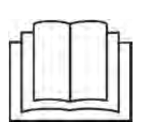


Bitte befragen Sie Ihren Arzt zur korrekten biomechanischen Positionierung auf dem Trainingsgerät!

Die Service-Adresse finden Sie auf der letzten Seite.

Contents





IMPORTANT INFORMATION !
RETAIN FOR FUTURE USE !

Read the instruction manual carefully before using this device - especially the safety instructions - and keep the instruction manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.

Safety hints

- To ensure the best safety of the exerciser, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time.
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the exerciser.
- Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the exerciser must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Make sure there is sufficient free space around the exerciser when you set it up.
- This unit is intended for private use only.
- If you should have concerns about your health, consult a doctor before using.
- The device must only be used for its intended purpose as described in the instruction manual. Using the unit for any other purpose invalidates the warranty.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the work-out.
- When setting up the exerciser, please make sure that the exerciser is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the exerciser. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the exerciser during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Be sure to consult a physician before you start any exercise program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you as well as to your work-out and sensible eating habits.

Safety hints

- Assemble the exerciser as per assembly instructions and be sure to only use the structural parts provided with the exerciser and designed for it. Prior to the assembly, make sure the content of the delivery is complete by referring to the parts list of the assembly and operating instructions.

- Be sure to set up the exerciser in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the exerciser.

- The general rule is that exercisers and training devices are no toys. Therefore, properly informed or instructed persons must only use them.

- Stop your work-out immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.

- Children, disabled and handicapped persons should use the exercise only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.

- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the exerciser during its use.

- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.

- Do not work out immediately after meals!

Use and functions

This ergociser with magnetic brake system is designed for a home- training to improve your endurance and your heart-/blood-circular system.
Also, this bike may be used in combination with a dietary program for weight loss and body fat reduction. Please consult your physician and a professional nutrition advisor.
This tread crank-training-item is suitable for home-use with a maximum user weight of 150 kg and is not suitable for therapeutically use.
Don’t set up this item in public places.
This item may only be used in the way described in this manual.
This item is RPM-dependent – you can adjust the load / intensity with the help of the computer. However, the watt-controlled mode (see respective chapter for more details) represents a RPM-independent mode. During the very first exercise minutes, the pedal movement may occur very difficult. This may be caused by the brandnew driving band and is a normal condition.

If you are of the opinion, that your computer does not display accurately, please consult a laboratory, which is appropriate for the calibration of ergocisers – normally this is not necessary.

<u>To ensure a correct and most effective way of exercise, it is absolutely necessary to read and observe all the points in this manual.</u>

Parts and tools list

PART NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPECIFICATION	Q'TY
A	**Computer**	**ABS**	**SM2581-67**	**1**
A-1	Screw for computer		M5x10mm	4
B	**Axle set**			**1 Set**
B-1	Screw		M8x12mm	3
B-2	Driving wheel	ABS		1
B-3	Sleeve			1
B-4	Axle			1
C	**Flywheel assembly**			**1 Set**
C-1	Washer		ø10xø17x1T	2
C-2	Nut		3/8"-26, 4,5T	5
C-3	Sleeve			1
C-4	Bearing		6900RS	1
C-5	Pulley			1
C-6	Bearing		6203RS	1
C-7	One-way bearing			1
C-8	Washer		ø30xø34x1t	1
C-9	Bearing		6003RS	1
C-10	Bearing		6300RS	1
C-11	Axle for flywheel		ø11,5x120L	1
C-12	Flywheel		ø250x32W	1
C-13	Sleeve			1
D	**Idler wheel assembly**			**1 Set**
D-1	Screw		M6xP1.0x12L	1
D-2	Idler wheel		ø24xø37x20.5mmL	1
D-3	Wave washer		ø10.5xø15x0.3t	2
D-4	Nut		M8	1
D-5	Screw		M8xP1.25x20L	1
D-6	Washer		ø8.5xø25x1t	1
D-7	Washer		ø6xø12x1t	1
D-8	Idler spring			**1**
E	**Screws for handlebars post**			**1 Set**
E-1	Washer		ø8xø19x2T	4
E-2	Screw		M8x16mm	4
F	**Magnet set assembly**			**1 Set**
F-1	Screw		M6x16mm	2
F-2	Washer		ø6	2
F-3	Washer		ø6xø13x1t	2
G-1	Chain cover, right	ABS		1
G-2	Crank, right			1
G-3	Screw		M8x20mm	2
G-4 L/R	Pedals (1xleft & 1xright)	PP		1 Set

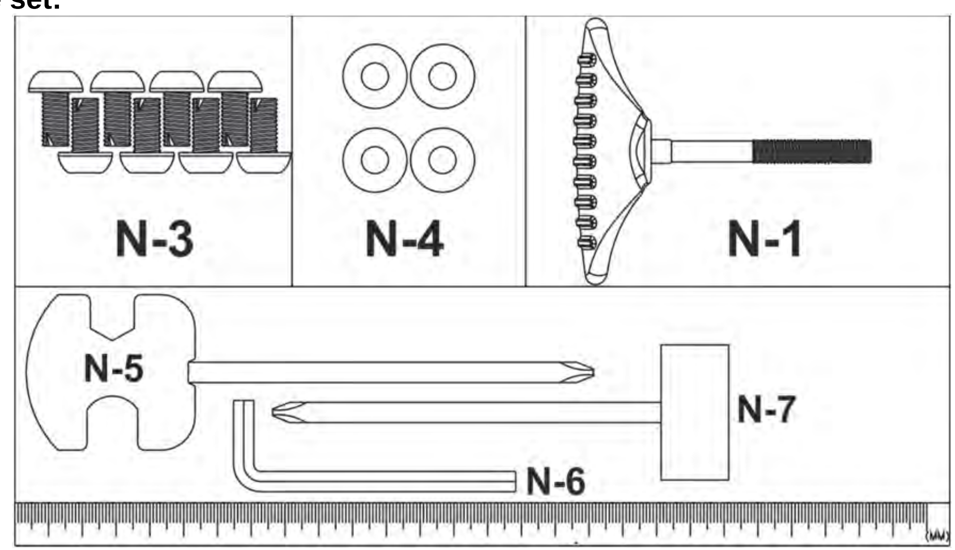
Parts and tools list (followed)

PART NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPECIFICATION	Q'TY
G-5	Self-tapping screw		M4x50mm	7
G-6	Seat	PVC		1
G-7	Chain cover, left	ABS		1
G-8	Screw		M4x12mm	8
G-9	Screw		3/16"x3/4"	6
G-10	Decorative cover	ABS		2
G-11	D/C wire with nut			1
G-12	Main frame			1
G-13	Bearing		6203RS	2
G-14	Wave washer		ø17,5xø25x0.3t	1
G-15	Washer		ø17,5xø25x0.3t	1
G-16	C-Ring		ø17	1
G-17	Belt	Rubber	J6 1092mm	1
G-18	Sleeve for seat post	PP		1
G-19	Pop pin	ABS	M16x27mm	1
G-20	Sensor cable, lower		800mm	1
G-21	Screw		M4x10mm	1
G-22	Sensor-Box	PE		1
G-23	Sensor holder	PE		1
G-24	Cover for handlebars	STR		1
G-25	Crank, left			1
G-26	Adaptor	PPO	230V~50Hz, 9VDC 1.5A	1
H	**Handlebars post assembly**			**1 Set**
H-1	Sensor cable, upper		950mm	1
H-2	Handlebars post			1
I	**Rear stabilizer assembly**			**1 Set**
I-1	Screw		3/16"x3/4"	4
I-2	End cap, left	PP		1
I-3	Height adjusters		3/8"x30mm	2
I-4	End cap, right	PP		1
I-5	Rear stabilizer			1
J	**Front stabilizer assembly**			**1 Set**
J-1	End cap, left	PP		1
J-2	Screw		M8x40mm	2
J-3	Transportation roll	Nylon		2
J-4	Nut		M8	2
J-5	Washer		ø8xø19x2T	2
J-6	End cap, right	PP		1
J-7	Front stabilizer			1
J-8	Screw		3/16" x 3/4"	4

Parts and tools list (followed)

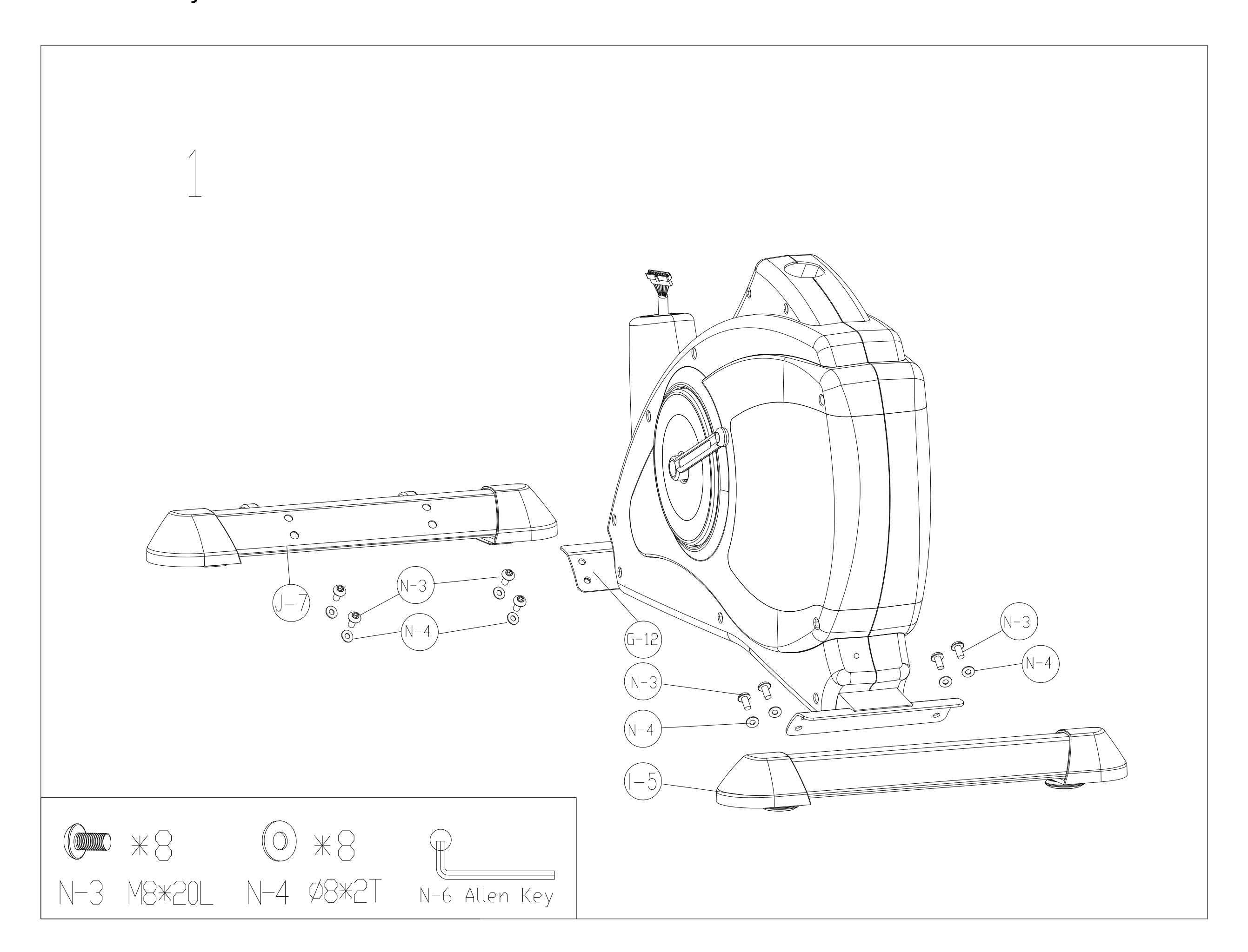
PART NO.	DESCRIPTION	MATERIAL	SPECIFICATION	Q'TY
K	**Seat post**			**1**
L	**Seat slider assembly**			**1 Set**
L-1	Seat slider			1
L-2	Fixing bracket			1
L-3	Knob	ABS	7/16"x20L	1
L-4	Washer		ø14,3xø25x2t	1
L-5	Cap for seat slider	PVC		1
L-6	Cover, left	ABS		1
L-7	Cover, right	ABS		1
L-8	Screw		M5x8mm	2
L-9	Self-tapping screw		M4x12mm	1
M	**Handlebars assembly**			**1 Set**
M-1	Foam grip	PVC		2
M-2	Handpulse			2
M-3	Cap for handlebars	STR	23mm	2
M-4	Handpulse cable		650+650mm	1
M-5	Screw		M3x20mm	2
M-6	Handlebars			1
N	**Hardware set**			**1 Set**
N-1	T-Screw	ABS	M8xP1.25x65L	1
N-2	Cover	ABS		1
N-3	Screw		M8x20mm	8
N-4	Washer		ø8xø19x2t	8
N-5	Wrench		13/15/17 mm	1
N-6	Allen key		30 x 84 mm	1
N-7	Box spanner		13/14 mm	1
P	**Gear box**			**1**

Hardware set:

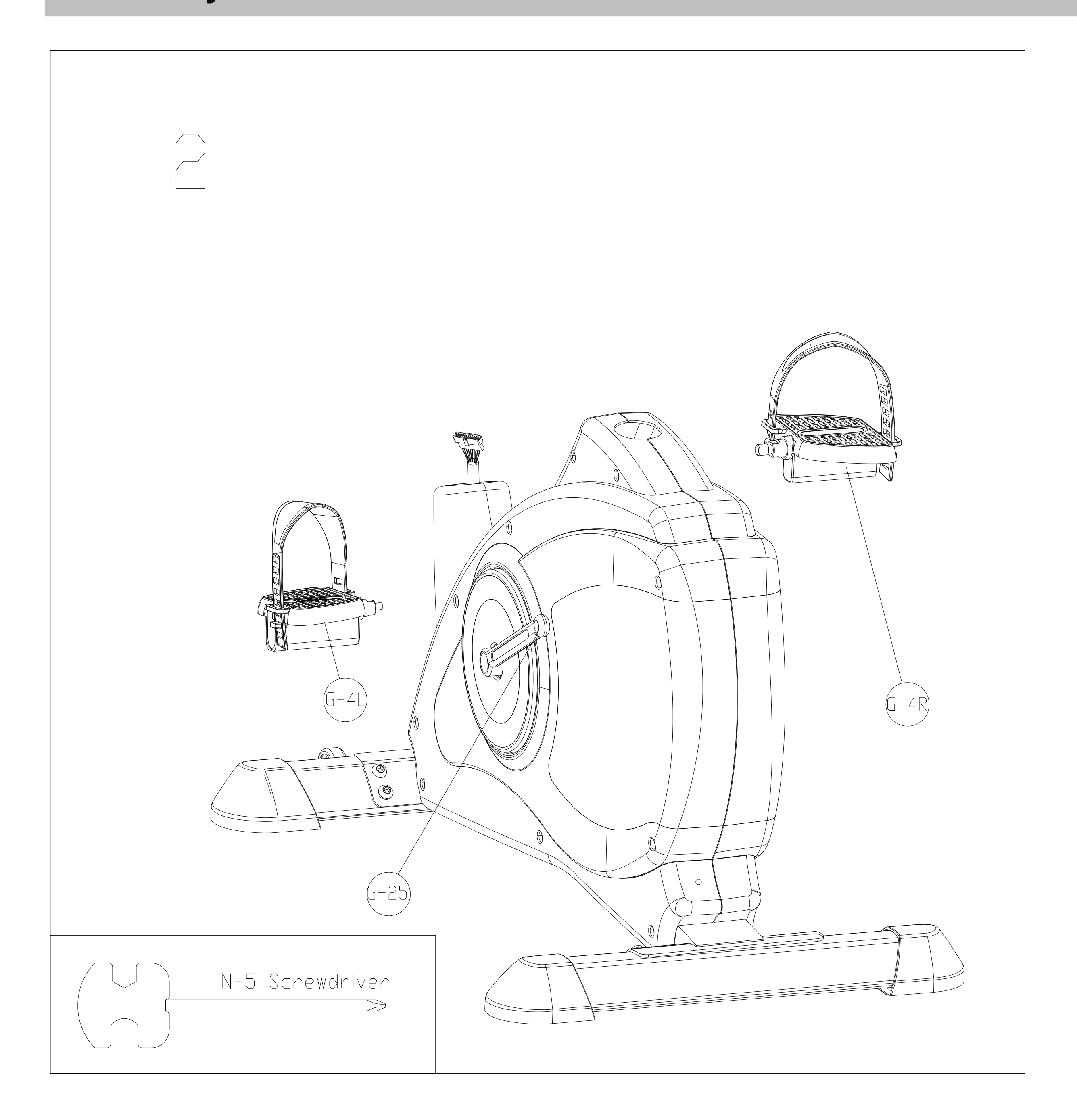


Assembly

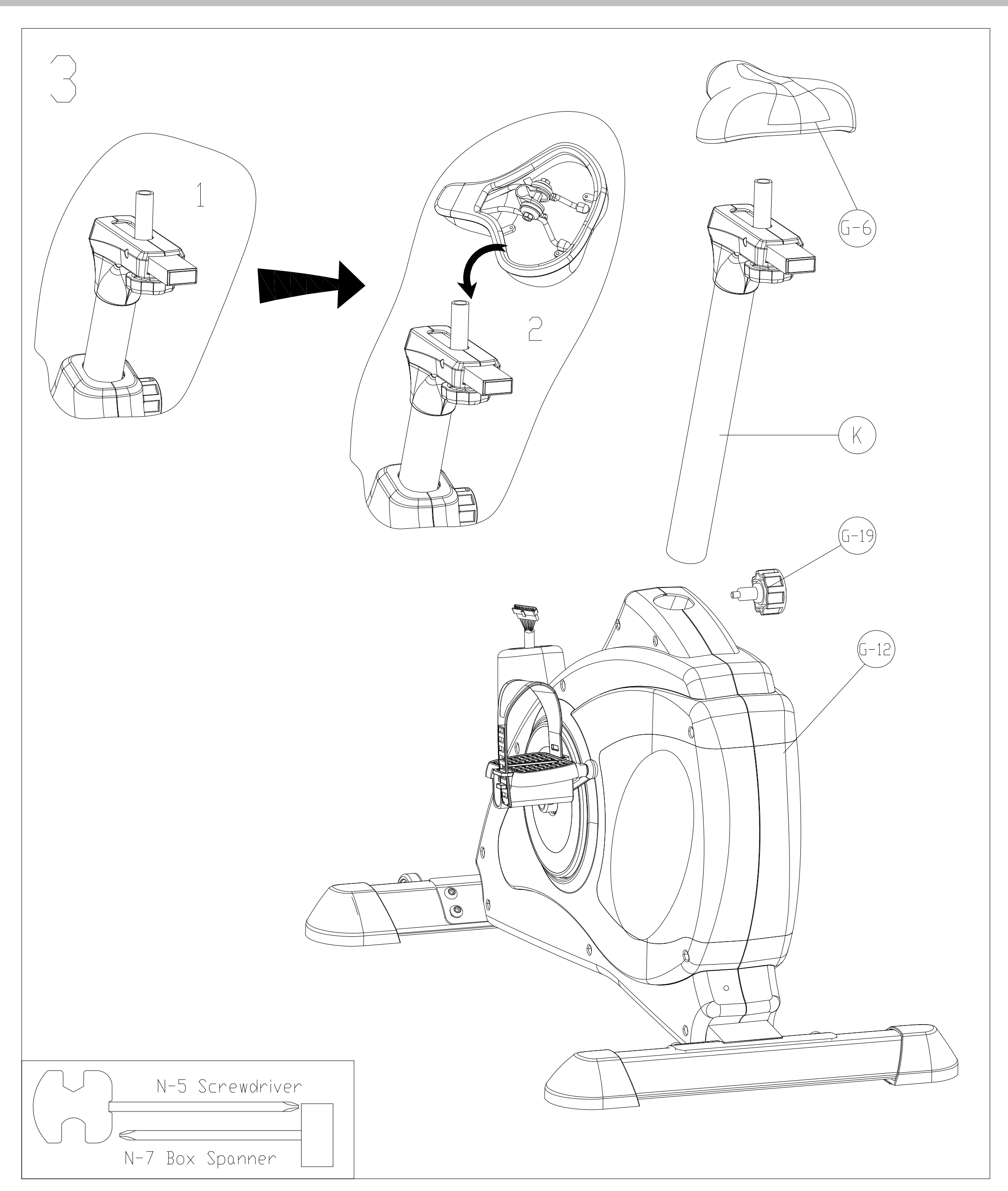
Assembly:
For the assembly of this item we recommend to use the provided tools. Before starting to assemble please check according to the part-list in this manual, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience.
For your safety in some cases lock nuts were used. Maybe it is a little difficult to screw them tightly onto the respective screws, but they will not get loose easily (to ensure a safe connection).
If you should loose and fix those lock nuts several times, they will lose this lock mechanism.
In this case you should use new lock nuts of same size.



Step 1: Stabilizers
Attach the front stabilizer (J-7) & rear stabilizer (I-5) to the main frame (G-12) with each 4 screws M8 x 20 (N-3) and 2 washers (N-4).
Properly fix the stabilizers in order to avoid loosing them during exercise.
The height adjusters (I-3) are used for compensation of uneven floor if necessary. Adjust these parts until the unit is standing firmly on the floor.
The front stabilizer is equipped with transportation rolls (J-3), which allow you to move the item easily from one place to another after assembling (please pay attention to protect your floor against scratches and/or abrasion before any transport action).

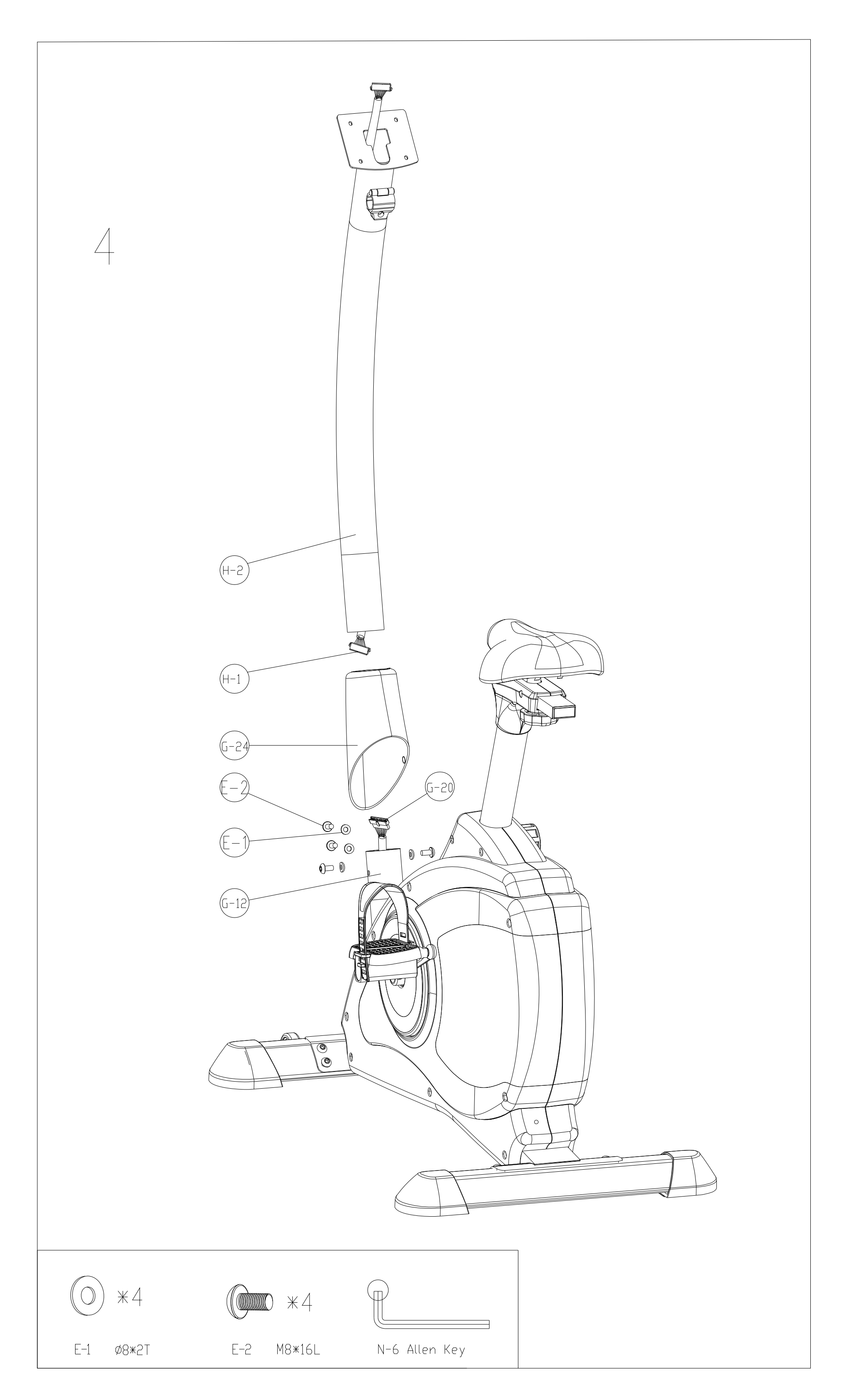


Step 2: Pedals
Screw in both pedals (G-4R/G-4L). The right pedal (G-4R), which is marked with „R“ needs to be screwed in clockwise direction.
The left pedal (G-4L) needs to be fixed on the left side by screwing it in anti-clockwise direction.
It is important to assemble the correct pedal on the correct side to avoid cross threading and damaging the pedal windings.



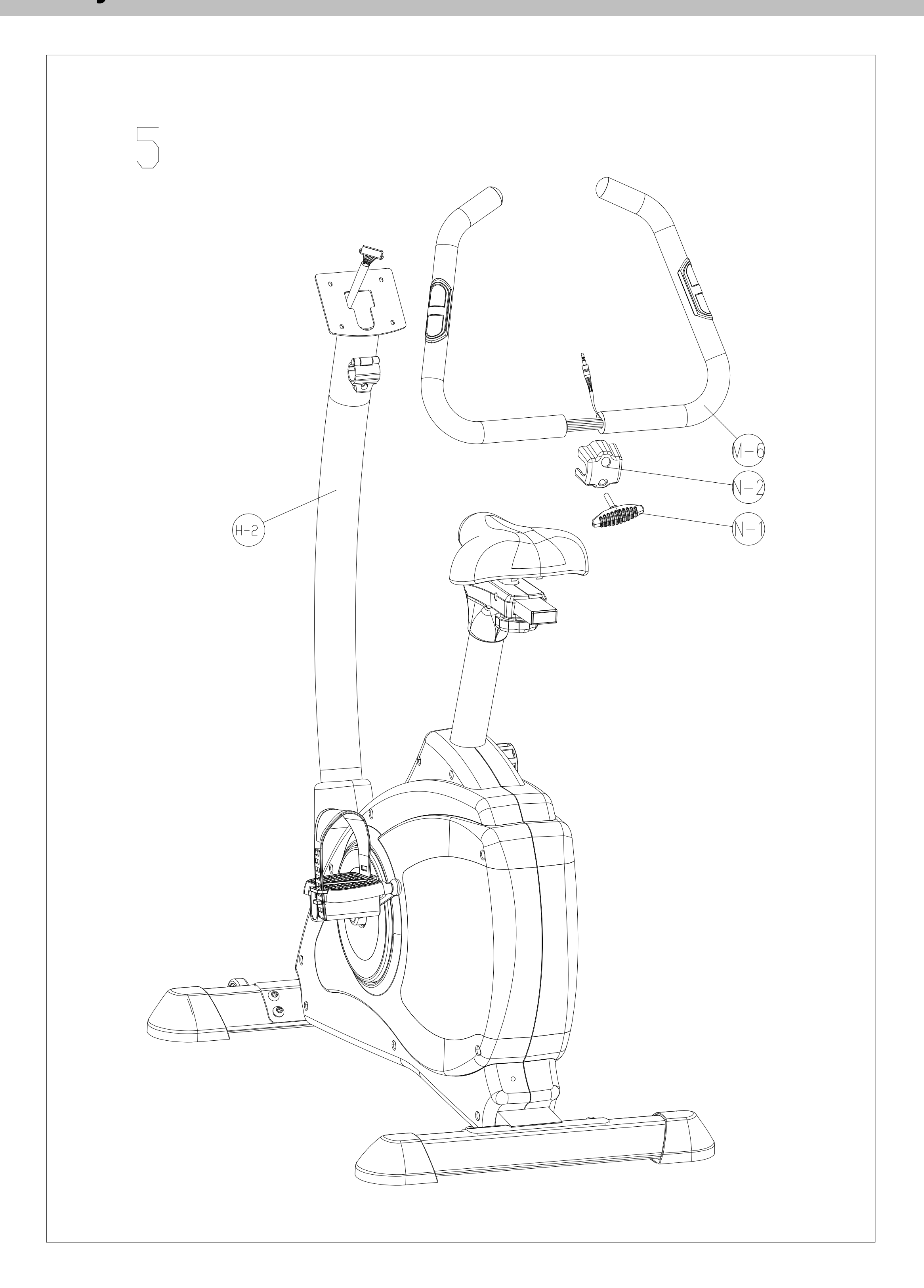
Step 3: Seat
Fix the seat (G-6) onto the seat support tube (K) as per the drawing above.
The seat can be adjusted horizontally according to your personal need (arm- and leg-length) by loosing and pulling out the knob (L-3), sliding the seat slider to the desired position and fixing the knob (L-3) again properly. Loose the pop pin (G-19) on the main frame and slide the seat post (K) onto the rear stem of the main frame (G-12) and secure with the pop pin (G-19) in a proper height. The seat should be adjusted up and down, backward and frontward to fit the user's personal needs. Properly fix the above connections in order to avoid injuries caused by a loose seat.

How to use the pop pin (G-19):
The seat support tube can be fixed at various heights by loosing and pulling out the pop pin (G-19), adjusting the support tube to the desired height and then fix the pop pin again properly through one of the drilled holes.
Always pay attention to the markings for min. and max. height adjustments on the seat post (K).
The **seating height** is correct when the knee is slightly bent with the pedal vertically downwards and the foot parallel to the floor.



Step 4: Handlebars post and cables

Remove the pre-mounted handlebars post (H-2) by loosing the screws (E-1 / E-2). Slide the cover for handlebars (G-24) onto the bottom side of handlebars post (H-2) and connect both ends of the sensorcable (H-1 & G-20) between main frame and handlebars post. Put the handlebars post (H-2) into the main frame [be careful not to squeeze any cables!] and fix it with 4 screws (E-2) and 4 washers (E-1) as shown.



Step 5: Handlebars
Assemble the handlebars (M-6) to the handlebars post (H-2) by the handlebars cover (N-2) and the T-knob (N-1).
You may adjust the angular to your individual convenience before fixing the handlebars (M-6) tightly.
Pay attention not to squeeze the handpulse cables. Put the plastic caps onto both ends of the handlebars (if not already premounted). Guide the handpulse cable (M-4) carefully through the drilling hole of the handlebars post.



Step 6: Computer
Connect the upper sensorcable (H-1) and the handpulse cable (M-4) to the computer (A). Fix the computer (A) onto the holder on top of the handlebars post as shown with the screws (A-1).

The exercise bike is completely assembled now!

User manual



Mains connection

The computer gets its power supply by the included adaptor which will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications). If you have to buy a new adaptor it is important to pay attention that it is GS-approved and corresponds to the product safety law and the below mentioned specifications.
The adaptor will be connected to the little plug in the cover of the item near by the rear stabilizers.

Adaptor specifications:
Input: 230V~50Hz./0,1A max.
Output: 9V ⎓ 1500mA 13.5VA

Don’t use another electricity supply because this could cause damages or impairments of functions. Please pay attention to the adaptor specifications on the type plate!

Computer operating instructions:



The multi-functional training computer has many operation modes and shows you all important training data for your personal exercise surveillance.
It is very important to read all instructions **completely** in order to avoid faults and misunderstandings and to exercise optimally with your new ergociser. Thank you!

The computer starts working by using the pedals or pressing a button.
The computer will switch on **automatically** when pedalling. After app. 4 minutes without any activity the computer will also automatically switch off to save energy.

User manual

Function buttons:

„MODE“	To confirm different settings or to choose a training mode. Further explanations will follow later on in this manual.
„RESET“	To reset a value. Press and hold this button for approx. 2 seconds to execute a full reset (all values will be set to 0 = same as if you would disconnect the device from the mains). If pressed in STOP-Mode, the computer will return to the initial display.
„UP“ / „DOWN“	To select training mode and adjust values up/down, we will explain more detailed later on.
„START/STOP“	To begin or end en exercise session.
„RECOVERY“	Starts the heart recovery rate measurement – see respective chapter in this manual.
„BODY FAT“	Starts the body fat measurement – see respective chapter in this manual.

The function values:

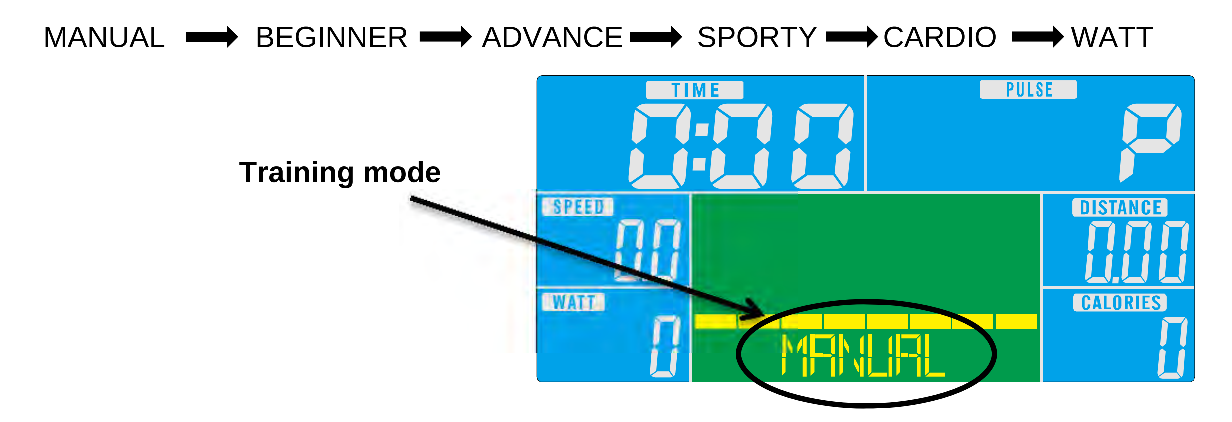
TIME	Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min). **Preset a target time** You may preset a target time before starting a workout. The time will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0:00.
SPEED / RPM	The computer shows the current **speed** in the display (0-99.9 km/h). In combination with the speed display the rounds per minute (RPM) will be displayed (alternating display speed/RPM)
DISTANCE	The workout distance is displayed here (max. 99,90 km). **Preset a target distance** You may preset a target distance before starting a workout. The Distance will then count down and multiple sound beeps will be emitted When reaching 0,00.
CALORIES (CAL)	The currently burned calories are displayed here (max. 9990 kcal). **Preset a target calorie consumption** You may preset a target calorie consumption (kcal) before starting a workout. The calories will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0000 kcal.
PULSE	The computer is showing the user’s heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. **Preset a target pulse** This is only possible in special modes – please check the respective chapter.

WATT The computer shows the current watt value (10-350 Watt). **You may preset a watt value in the special training mode “Watt”.** Please check the following pages.

How do I exercise?

After switching on the computer (short display of all possible signs and a beep tone) you need to choose a training mode by using the „UP“ and „DOWN“ -buttons as well as “MODE” for confirmation. The following modes can be selected:

MANUAL ➡ BEGINNER ➡ ADVANCE ➡ SPORTY ➡ CARDIO ➡ WATT



Confirm with “MODE”. If you want to exercise manually (MANUAL mode), you may also just press “Start/Stop” directly after switching on the computer.
All the modes will be explained more detailed later on in this manual.

The „balk“ display

Now a short discourse follows about the graphic display (the so-called balk-display):
The computer has a LCD-display with 8 segments in the X-direction (horizontal) and 8 ones in Y-direction (vertical). This should show you in order to motivate you which degree of difficulty (vertical number or height of the balks) is adjusted or it shows how long approximately the distance (x-direction) is covered during your training.
The balks you see will only help to understand the actual values. Don’t look at them as absolute values. Naturally it depends on the selected mode how to interpret the display.
So will be preset a mountain profile within the fixed programs (this means the difficulty of your training is fixed), you can always change it during the manual mode.
Then the vertical balks will be shown one segment higher if you increase or reduce the level of resistance in one step.
Also the horizontal display is always slightly different. For example you can preset a training time. Let’s assume you chose 30 minutes. Then the computer divides these 30 minutes automatically through the maximum of the possibly displayable number of segments in the horizontal direction (=8).
It switches exactly every 3.75 minutes (= 30: 8) to the next balk in the x-direction. If you see all 8 segments your training time is over.
On the following pages we will explain the different computer modes. Additionally we also mention something more about the segment’s display and how to interpret. Test all modes and chose which one is the best for you depending on your aims or preferences; or you arrange your training in different ways. For example today you drive the mountain program and in the next training a straight distance.
Compare your times, i.e. for a specific program or try which distance you can reach in an exercise time of 30 minutes.
This item allows you to experience different ways of exercise – depending on your personal aims: Fat reduction or stamina training.

1. Manual mode

In manual mode you can adjust the load manually.

After selecting „Manual“ (confirm with „MODE“-button) you are in manual mode. You may start exercising by pressing START/STOP. You can adjust the load with “UP” and “DOWN” buttons.
The segment display in vertical direction will change according to the tension you selected. During exercise it is always possible to change this tension with the Up/Down buttons from 1 = very easy to 32 = very difficult.
You may also enter target values for the following function values in manual mode:

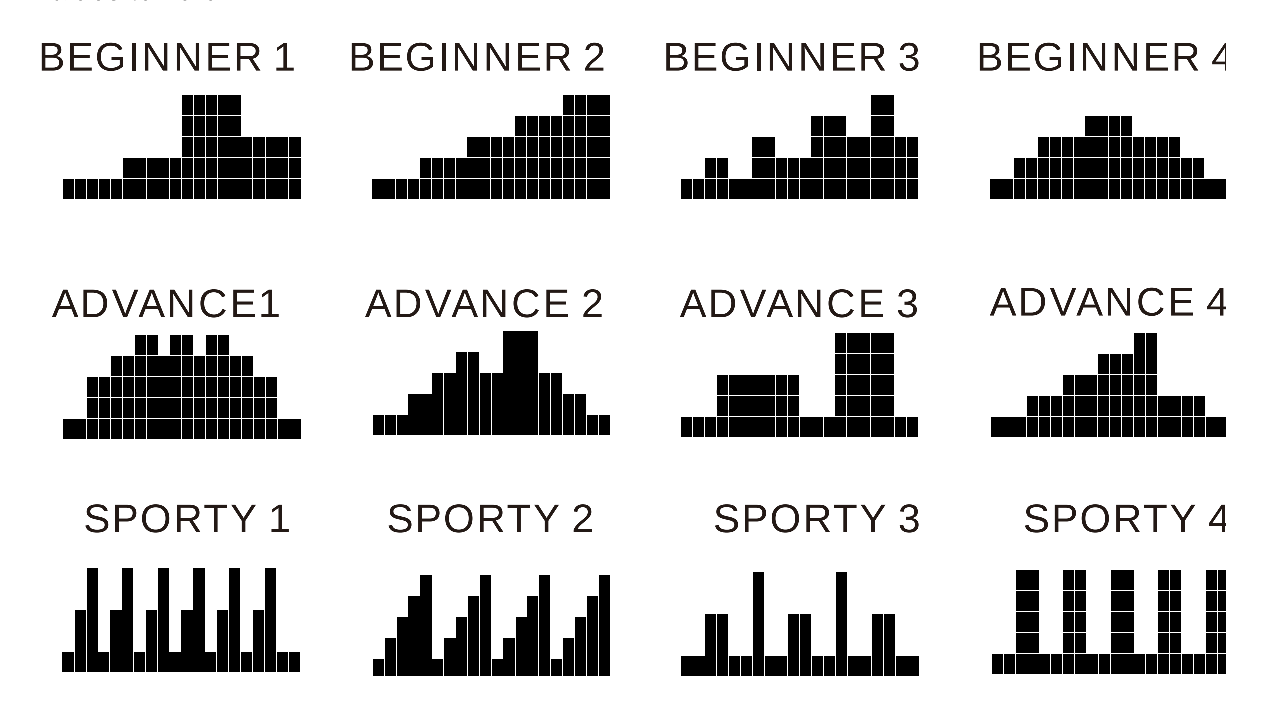
a. TIME (Training time between 0:00 and max. 99:00 Min.)
b. DISTANCE (Distance from 0 to max. 99.90 km)
c. CALORIE (desired calories burned in one training from 0 to max. 9990 kcal.)
d. PULSE (Pulse frequency from 30 to max. 240 bpm)

Enter these target values after choosing the mode “MANUAL” (“Manual” and “Mode”-button, but not “START/STOP”!). Then use the “MODE” and “UP”/“DOWN” buttons to adjust the respective values. Always confirm with “MODE”. After the preset procedure press “START/STOP” to start exercise.

If you entered several target values the computer will make a certain sound when you reach the first one of these target values.
This signal is a beeping (8-times). In this moment the computer stops counting. Press the Start/Stop-button and go on with the exercise - the computer counts upwards now.
To interrupt your exercise press the „Start/Stop“-button at any time.

If you press the Reset-button (only possible during stop-mode), you may change the programme mode or switch between the main modes. If you press and hold the reset button for more than 2 seconds, the computer will totally reset all values to zero and execute a restart.

2. <u>The programme modes "Beginner", "Advance" & "Sporty"</u>
Within this mode you can exercise with a program profile (preset mountain- and valley courses). After selection of the training mode you can select a programme from P1 to P4 within each mode with the "UP"/"DOWN" and "MODE"-buttons. The programme profiles (totally 12 programmes) are printed on the computer cover for your information also.
It is possible to enter a target value for exercise time during the programme training.
Use Up/Down and Mode buttons in the same way as described before to enter any target (preset) value. The computer will beep if you have entered a target exercise time.
During exercise, you may use the Up and Down buttons to change resistance level.
If you press and hold the reset button for more than 2 seconds, the computer will totally reset all values to zero.



3. <u>„Cardio" mode</u>

This mode automatically adjusts a training level depending on your pulse frequency.
After selecting this mode and pressing Mode you are in heart frequency controlled training mode. Please enter your correct age if asked to (standard value = 25 – can be adjusted with the Up and Down buttons & Mode for confirmation).
Now select one of 3 percentages of the maximum pulse (the computer calculates it by your age) or you can chose to input directly a target pulse rate (from 30 to max. 240 bpm).
Use the Up/Down buttons to select between 55%, 75%, 90% and direct input of the target pulse.
Press Start/Stop to start the training. Again it is possible enter a targe execise time. Use the Up/Down - buttons as described before.

i. You have chosen a percentage. The computer calculates the target pulse. If your measured pulse is below this value the computer will increase the tension every 30 seconds in one step (up to max. 32). If you exceed this value the tension will be reduced every 15 seconds - as long as the pulse will be balanced.

ii. You want to enter a target pulse value. Use the Up/Down buttons to enter the desired value (standard = 100). Press Mode and Start/Stop to start. The control of the velocity is same as described in point i. above.

If you press and hold the reset button for more than 2 seconds, the computer will totally reset all values to zero. You may select another training mode then.
If you exceed the target pulse rate for more than 30 seconds on tension level 1 (very easy), the computer will stop the training automatically.
It will emit a beeping sound then.
When you reach a programmed target value during exercise, the computer will beep multiple times to give you a sign to stop. If you exercise below the target value, the beeping will stop.
To interrupt the exercise it is also possible to press the Start/Stop-button in this mode (Stop-Mode).

4. **Watt-controlled exercise (presetting a WATT value)**
Within this mode you can preset WATT to enter the watt-controlled training mode.
After selecting this mode, enter the WATT value with UP/DOWN and MODE (change the standard value 120). You may preset the Watt value up to max. 350 Watt.
If you have preset watt, it is not possible to change the load level manually (with UP and DOWN) as usual. The computer will control the load automatically according to the target Watt value. However, you may adjust the watt preset value with the “UP” & “DOWN” – buttons.
Also you may preset a target value for exercise time in this mode.

Hints:

a) If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact, and look to see whether the batteries have been inserted correctly!
b) The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.
c) The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.
d) This computer has been tested according to the corresponding EMC standards. Even so, it is still possible for interference, in particular electrostatic discharge, to affect the display, possibly resulting in an unwanted reset or defect display. In this case, simply restart the computer (wait for it to switch off and on again) or take the batteries out briefly).

Bodyfat measurement: The bodyfat analysis

This item is equipped with a computer with body-fat measurement. In the following we will explain this advanced technology and for what it is good for. However, we strongly recommend, **to consult your physician before starting this body fat measurement in order to clarify if such a measurement by electrical current is suitable for you.**

How to reach your ideal body type and improve your health

Being fit has many advantages, from helping you to control your weight to giving you a better night sleep. Most important of all, there is impressive and mounting evidence that people who exercise regularly, and in the right way, are less prone to killer diseases such as heart attacks and strokes and live longer than people who do not exercise.

To reach the ideal body type for your personal health pay attention to the part of fat in your body. Fundamentally you can say someone with a lower body fat is healthier and has got more endurance. Naturally it is possible to exaggerate here. A figure with not enough body fat is in the same way unhealthy as it is a person who has got too much.

If you watch your body fat you can reduce or increase your weight according to measured values by taking in more or less calories (ask a specialist for more information).
Therefore it is important to watch continuously the pulse frequency during your exercise
To reduce the body fat you must do your training in an aerobe zone. (this means within 50%-70% of the maximum pulse.

Usually the individual part of body fat will be given as a percentage of the total body weight.
Weight reduction should happen by reduction of body fat and not by reduction of muscle mass or water.

Bio-electrical Impedance Analysis – Approved by Henry C. Lukaski, Ph. D. Grand Forks Human Nutrition Research Center.

The fat monitoring determines body fat using Bio-Electric Impedance Analysis (BIA), a process by which a small electrical current is sent through the body to measure the impedance. The current will flow through the hands. The more fat containing adipose tissue (fat) in the body, the harder the current must work to travel around. In this case, the resistance to the current generates a higher impedance value, which in turn reflects a higher value for body fat. The impedance value is then inserted into an equation (along with height, weight, sex, and physical stature) which calculates body density and percent body fat.

The relation between heart-rate & fat burn

Like any combustion engine, your body uses oxygen and fuel to generate energy.
The cardiovascular system delivers oxygen to the skeletal muscles, which then uses this oxygen to "burn" various fuels (carbohydrate and fat) to yield mechanical energy. While performing aerobic exercise, your heart rate should stay in a range (*Training Zones) between 50% and 70% of your maximum heart rate. (Max. Heart Rate = 220 – age in years)* For best results, aerobic and fat burning, keep your heart rate in the Training Zone for at least 12 minutes. The longer and more frequently you do this the more improvement you will see.
Why 12 minutes? This is the amount of time needed for body to start producing fat burning enzymes.

Additional hints for your health

The body fat analysis is suitable for adults and children of 7 years age and older.
This measurement is in no way suitable for people with heart diseases or when taking cardiovascular medicine. Please also do not use this item if you are pregnant.

Wrong values can be measured if you belong to these groups:
- People over 70 years of age
- Dialyse-Patients
- People, who suffer from Oedema
- Intensive sport people, Bodybuilders, Professional athletes
- If when relaxing your heart rate is below 60

In these cases the result of the measurement cannot be regarded as correct value, but only as a guide for the improvement between different measurements.
Always consult your physician before starting a body fat measurement!

In case of improper handling or current fluctuations measured values can be lost and/or be displayed wrongly.

How to do the measurement:

1. The correct posture for the body fat measurement
   Sit on the bike in an upright position and do no bend your elbows and knees too strongly.
   Do not move during the measurement and adjust your seating height in the way, that the arms are pointing straight forward in the height of your heart while your hands are grasping the handpulse-sensors. This is to ensure, that the current can flow in an optimal way through your body.

2. Faults which one should avoid:
   Here is a list of **faults** which one should avoid during the measuring absolutely to score a result as correct as possible:

   a. **bent elbow**
   b. **movements during the measuring**
   c. **the arms are too high or too low in front of the body**
   d. **there is no sufficient contact between fingers and electrodes/sensors**

Note: To measure the pulse frequency during the training you don't need to follow the above mentioned notes. Here it suffices if you put merely your both palms on the sensor.

3. Start the measurement:
   a) Computer needs to be in stop-mode (means no exercise is currently done).
   b) Press the button „**BODY FAT**“- button to enter the relevant mode.
   c) Enter the values for the requested personal data (with UP/DOWN and MODE):
   „SEX“ (m = male or f = female),
   „HEIGHT“ (your height in cm) and
   „WEIGHT“ (your weight in kg).

   Place your hands onto the hand sensors and grasp them securely.

During measuring, hold both hands firmly on the handgrip. The measurement will take around 8 seconds, while “-“, “- -“, “- - -“ etc. is displayed.

4. The result:
After the measurement has ended the computer will display the results:
BMI, body fat percentage and a symbol will be shown on the display.

a) The Body-Mass-Index (BMI): This index can be calculated by dividing your weight in kg by your double height in meters, i.e. a person with 60 kg weight and a height of 160 cm does have a BMI of60 / 1,6 x 1,6 = 23,4.
The „ideal“ BMI depends on your age:

AGE	BMI
< 24 years :	19-24
25-34 years :	20-25
35-44 years :	21-26
45-54 years :	22-27
55-64 years :	23-28
> 64 years :	24-29

If you have a lower BMI, you may weigh too less and if you have a higher BMI, your weight is too high.

b) The bodyfat percentage & symbol:
This value indicates in percent, how much of your total body weight is consisting of fat.
With the help of this percentage you see in a more accurate way than with the BMI, if your weight is too high. A more higher musclemass can lead to a higher BMI, but a higher musclemass is not bad at all. But it would be, if this extra weight is because you have a high body fat percentage. Then you need to do more exercises and start a dietary program to reduce your body fat. Therefore this value shows you very accurately, if you are really to heavy because of too high body fat.

There are also ideal values for the body fat percentage:

Bodyfat	Symbol	⊖	⊕	△	◇
	Grade	too low	sportive/ thin	Normal	too high
	Male	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	Female	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	Male & Female	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Hints for the shown results:
Almost not one measurement of body fat will show the same results like before. Please keep in mind that (similar to blood pressure measurement) the smallest movements or surrounding influences or also your daily constitution will have a strong influence upon the results. So, it is normal if you have different results for one person within several measurements. Therefore the shown results are always only indications to give you hints for your body constitution and will help you to find the most effective way of training your body. The displayed values should only be regarded as evidence of your physical condition in order to support you finding your individual best way of exercise.

Press the “**Bodyfat**”-button once again to exit the bodyfat mode.

Error messages

If you see an „E“ (along with a number) on your computer display, this indicates that an error has occurred.

Display: **„E-1“** means, that the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be, that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands!

Display: **„E-4“** means, the measured values are not logical or that the entered values for personal data (like e.g. height and weight) are out of range and therefore cannot be displayed resp. processed. This may also be the result of an incorrect measuring.
Please repeat the whole measurement procedure as described in this manual.

Display: **„E-5“** means, that no information is received from the sensor. A cable or the sensor itself could be defective.

If no correct measurements are possible or the display does not show correct values, please contact the customer service.

Special function: „RECOVERY“

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session.
This is a very important indication for the physical condition of your body.
Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible.
To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse -sensors after your exercise. Now press the button “RECOVERY”.
The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors.
After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1 to F6 (see below chart).
Improve your value by intense and regular training!
After the recovery function is finished, press “RECOVERY” again to return to normal operation mode. If any problems occur and you cannot return to normal computer mode, execute a complete RESET as described before.

1.0	Outstanding
1.0 < F < 2.0	Excellent
2.0 < F < 2.9	Good
3.0 < F < 3.9	Fair
4.0 < F < 5.9	Weak
6.0	Poor

Use of the iConsole+ app

Your item is compatible with the following iOS- resp. Android devices:

iOS devices:
iPod touch* (4th generation)
iPod touch* (3rd generation)
iPhone* 4S
iPhone* 4
iPhone* 3GS
iPad* 2
iPad*

Android devices:
Android tablet OS 4.0 or higher
Android tablet 1280X800 pixels
Android phone OS 4.0 or higher
Android phone 800X480 pixels

The iConsole+ app enables you to control your training and show the different function values on your compatible mobile device. Additionally, you may share your training results with your friend through mobile networks, like Facebook or Twitter.
In order to establish a proper connection, Bluetooth needs to be enabled on your device.

Download the app „**iConsole+**“ and install it onto your iOS- or Android-device. You may use the app search function of your device or the following QR codes to find the app:



Establish a connection with an iOS-device:
Activate Bluetooth and search for the exercise computer of the exercise bike (e.g. “iConsole XXX”).
Pair the devices. In case you need to enter a password, use “0000”.

Establish a connection with an Android device:

Activate Bluetooth functionality, start the app and tip the “Scan” button .
After the exercise computer has been found (e.g. “iConsole XXX”) you can pair the devices.
In case you need to enter a password, use “0000”.

When the pairing has been succesfully executed, your exercise computer will automatically switch off.

Before using the app any further, we recommend to enter your personal data and settings under the menu item „Setting“. There you may select the measurement system (metric or imperial) or enter your personal data like name, age, weight etc. under “My Profile”.

Generally, the app will be updated automatically from time to time. Therefore, the here explained symbols, input masks and dialogues may vary. The app is self-explaining in most parts and should be used intuitively.

Exercise with the iConsole+ app

Under the menu item „Training“ the app offers different program profiles and watt- or pulse-controlled (HRC) training modes. Tap “Quick Start” to directly start the exercise.



Example display main menu (shown on iPhone)*



Example display for exercise data (shown on Android tablet device)

Function buttons inside the app



START of an exercise



To enter target values or other settings



Adjust values



STOPP exercise



PAUSE



Enter a target watt value



Back to mode selection

Share your exercise data

The app will show a training summary after you have finished your exercise, e.g. like this:



If you are a member of the social network Facebook or Twitter, you may easily share your training results with your friends by just tipping the respective button.

**iPad, iPhone, iPod and iPod touch are registered trademarks of Apple Inc., registered in the USA and other countries.*

In the interests of Environmental Protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling. When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment.
Ask at your council about the respective local disposal sites.

Exercise hints

The following pages will explain how to use your item and will inform you about some general basics about fitness training. In order to reach your personal training aims, it is absolutely necessary to read and keep in mind all the points mentioned here in this user manual.
Generally, it is necessary to drink sufficiently during your exercise (we recommend mineral water or an isotonic sports drink). Thank you and we hope you will have lots of success in reaching your aims!

In order to reach perceptible improvements for your body and health, you need to pay attention to the following factors enabling you to determine the necessary training required:

1. Intensity

The intensity of your exercise has to exceed the intensity of your normal daily exertion, without reaching the point of being breathless or exhausted.
A suitable coefficient for an effective workout can be your pulse-frequency. It should remain between 70% and 85% of your maximum pulse (how to calculate and find out, please check the pulse-chart in this manual).
During the first weeks the pulse should be kept in the lower range around 70% of your maximum pulse. In the following weeks and months you should continuously increase the intensity to the maximum of 85% of your maximum pulse.
The better your endurance gets, the more you have to increase the training intensity. This can be reached through a longer exercise time and/or a higher load/ difficulty.

If you would like to measure your pulse-frequency manually, you can choose out of the following:

a) Pulse-measuring through feeling your pulse e.g. on the hand-joint or on the neck and counting all beats in a minute.
b) Pulse-measuring through suitable and approved medical pulse-meters (available at specialized dealers).

2. Frequency

Most experts recommend the combination of a healthy nutrition according to your personal exercises and 3 up to 5 workouts per week. An adult needs a minimum of 2 workouts per week to keep his/ her current constitution. 3 or more workouts will increase your personal fitness grade.

3. Organization of your workout session

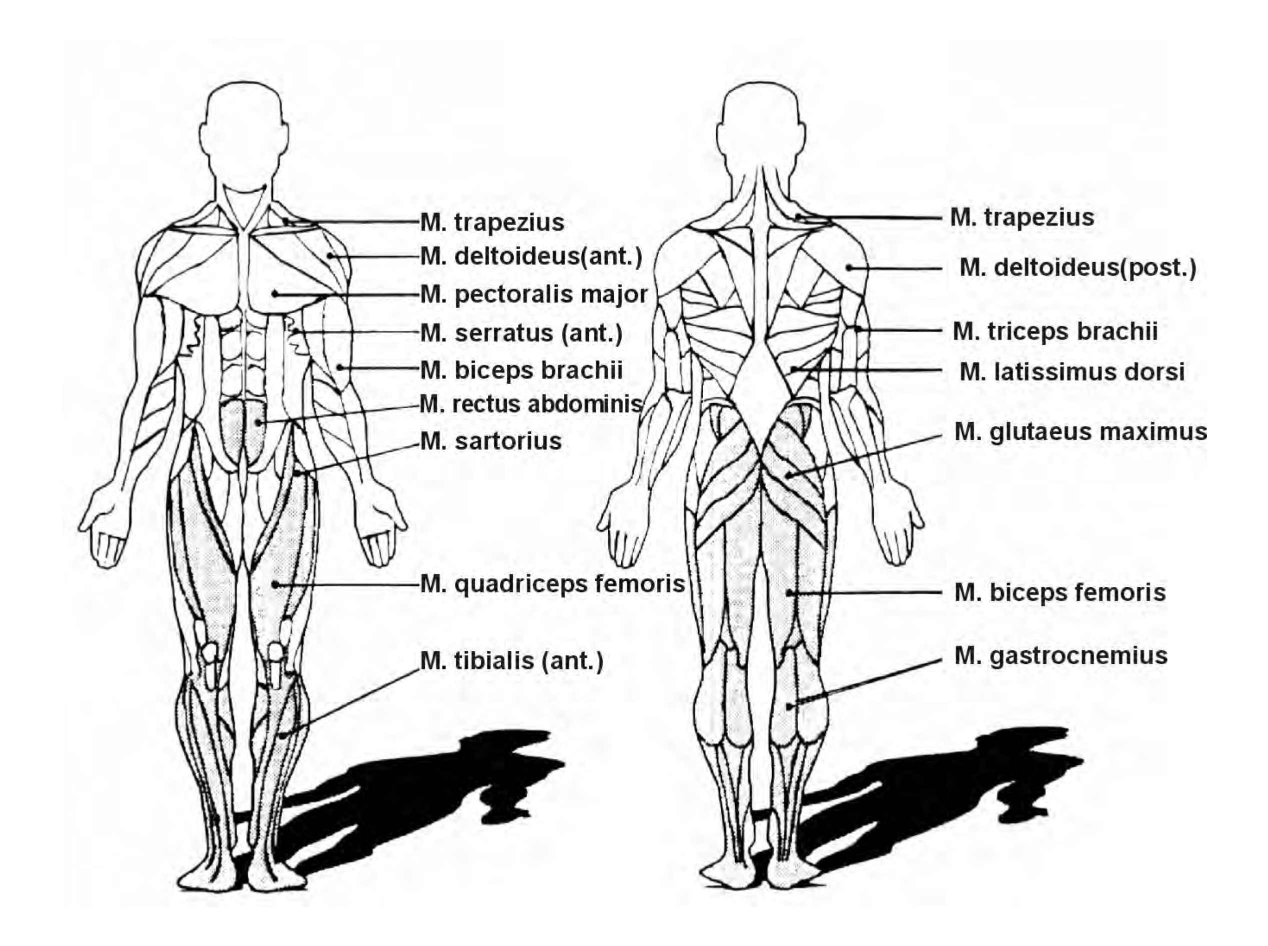
Each workout session should consist of 3 phases: warm-up, exercise and cool-down.
Always start with a warm-up, in which your body’s temperature and the oxygen-flow will be increased. For this phase gymnastic exercises with duration of 5 to 10 minutes are re-commended.
Some possible stretching exercises are shown here below.
After this the exercise phase should begin. The training intensity should be low for the first few minutes and should then be increased to the final intensity for a period of 15 to 30 minutes.
In order to support your blood circulation system and to prevent strains and stiffness, you should do a “cool-down phase” after the exercise phase.
In this phase light stretches and gymnastic exercises should be done for about 5 to 10 minutes, with holding the stretching amplitude for at least 30 seconds.

4. Motivation

The key to a successful workout is regularity. We recommend, that you organize your training plan in the way, that you arrange a fix place and time for each workout day.
You should also prepare mentally for your exercises.
Begin your workouts only if you are in a good mood.
If you keep exercising continuously you will improve step by step.

Stretching exercises for the leg-muscles

The stretching exercises on the following page are suitable for warm-up AND cool-down phase. The difference is the way of doing the stretches in these both phases.
In the warm-up phase the stretches should only be held in the extended position for app. 5 to 10 seconds (short stretching) and then the stretch needs to be released again.
This will increase the muscular tension and prepare the muscle for the coming exercise.
In the cool-down phase the stretches should be hold for at least 30 seconds in order to lower the muscular tension after your exercise and beware from stiffness.
In general you should never stretch too hard. If you should feel pain, immediately stop the stretching movement and pay attention that you will stretch only that far, that you will not feel any pain for future exercise.





Exercise 1: Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, grasp your foot as shown and stretch the front upper muscles of the leg. Raise your heel as close as possible to the buttocks (but only so far, that you do not feel any pain). In the “warm-up” phase please hold the stretched position for 5 up to max. 10 seconds. In the “cool-down” phase you need to hold this stretch for at least 30 to 40 seconds.
Please repeat min. 2 times for each leg.



Exercise 2: Inner Thigh Stretch

Seat on the floor and put together both feet-soles. Your knees are pointing outward. Pull your feet as close as possible (without feeling any pain) toward yourself and press down your knees at the same time. Never use your hands to press down the knees!
Hold the stretch for app. 5 to 10 seconds (Warm-up) and min. 30 seconds (Cool-down). Repeat twice.



Exercise 3: Toe Touches (Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

Stand straight and slowly bend forward from your waist, Letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat 2 or 3 times.

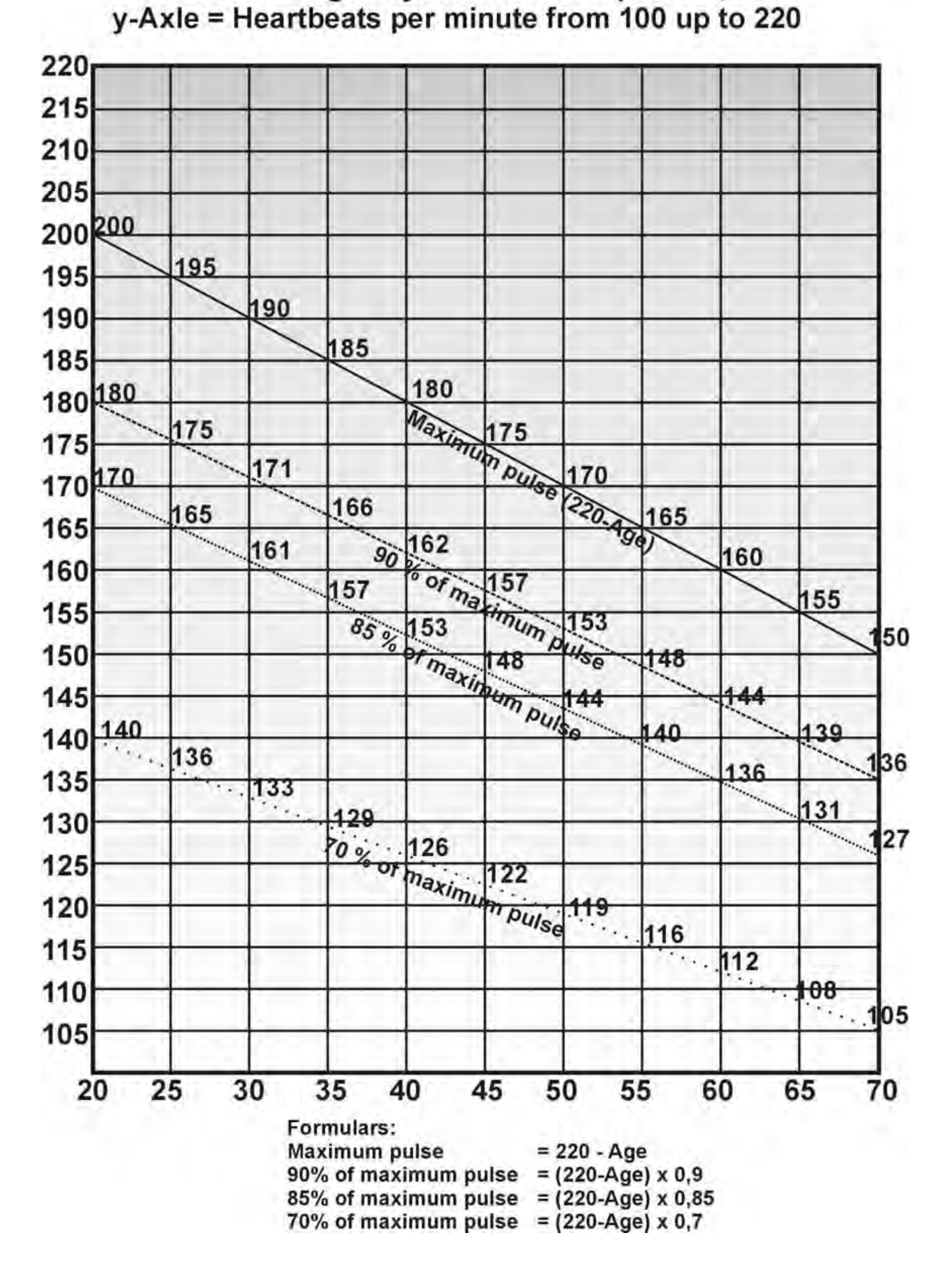


Exercise 4: Stretching the back side parts of the legs

Seat on the floor and bend one leg to the inside as you keep the other leg extended. Bend forward and try to touch the foot of the extended leg. More experienced athletes should try to grasp the foot fully and point their toes to the back. This will also stretch the gastrocnemius. Again hold the stretch for 5to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat twice for each side.

Pulse-chart:

x-Axle = Age in years from 20 up to 70 ;
y-Axle = Heartbeats per minute from 100 up to 220



All recommendations in this manual are valid only for persons without health problems and are not suitable for persons with heart/blood-circulation diseases! All hints are a rough guide only. For your individual needs please consult your physician.

Care and maintenance

We recommend checking all parts which may get loose (screws, nuts etc.) on a regular base (e.g. all 2 or 4 weeks, this depends also on how often you use the item) for tight seating. This avoids possible injuries because of loose parts.
If you want to clean this item, do not use any detergents.
We recommend cleaning all parts with a smooth, light wet towel only.
Please pay attention that no liquids will come in contact with the inner parts of the item or the computer, as this may lead to defects.

Terms of warranty

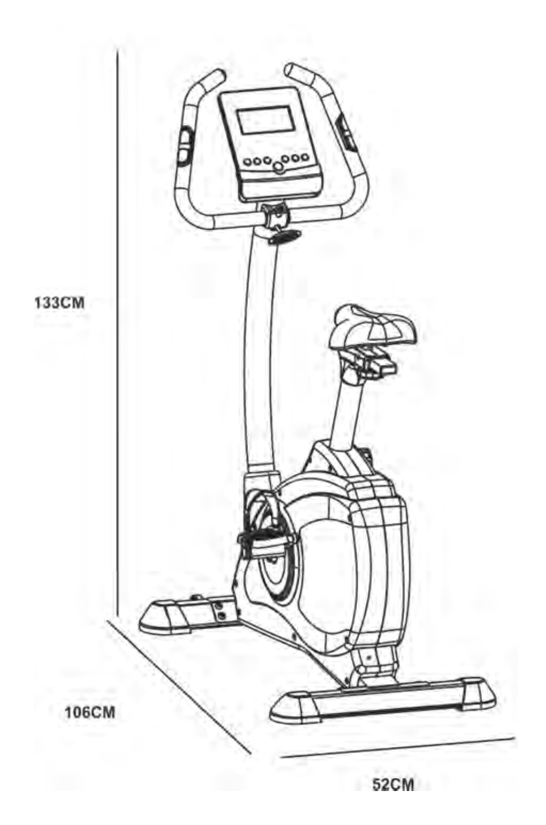
For this product a warranty of 24 months (beginning with the date of delivery or purchase invoice) is granted. The warranty therefore will be fulfilled by repair or spare part supply, depending on the decision of the manufacturer. The warranty is only covering defects in material or workmanship. Repairs under warranty do not extend the warranty period either for the unit or for the replacement parts. The following is excluded under the warranty:
- Damage which has arisen during transport
- Damage on parts which are subject to normal wear and tear
- Damage which has arisen due to improper treatment
- Damage due to repairs or tampering by customer or unauthorized third parties

Please contact your dealer or the service centre in case of a claim under warranty and hold these instructions and the original receipt of purchase ready nearby.
Please keep the original packing for the duration of the warranty period in case you need to return the item. Please do not return items without prior instruction from our service centre as otherwise we will reject the acceptance. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit is excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

Technical details

Size, completely assembled approx.:	L=106 cm, W=52 cm, H=133 cm
Weight approx.:	30,0 kg
Classification:	HA, max. user weight = 150 kg
	Not suitable for therapeutically use. TUV/GS-approved.

This product is tested by TÜV RHEINLAND according to the product safety law (GS-sign) and according to the valid standards of EN 957-1:2005 / EN 957-5:2009) under the description “101”.



Please ask your physician about the correct biomechanical positioning on this item!

The service centre address is shown on the last page.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:
In case of spare part needs please contact:

ersatzteile @ maxtrader.de

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:

01805 - 015473

0,14 € / Min. aus dem deutschen Festnetz
max. 0,42 € / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen

Servicezeiten
Mo - Fr : 08:00 - 18:00 Uhr
Sa : 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch / Service centre:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



1.0 09/2013